Российская Академия Наук
Институт философии

И.А. Бескова

ПРИРОДА СНОВИДЕНИЙ

(эпистемологический анализ)

Москва
2005

УДК 156.33
ББК 88.6
Б-53

В авторской редакции

Рецензенты
доктор филос. наук ***И.Т. Касавин***
доктор филос. наук ***В.П. Филатов***

Б-53 Бескова И.А. Природа сновидений (эпистемологический анализ). – М., 2005. – 239 с.

В книге прослеживаются особенности отношения к сновидениям, сложившиеся в разные исторические эпохи в разных сообществах, включая традиционные примитивные культуры. Специальное внимание уделяется техническим характеристикам сна и сновидения, полученным в рамках многочисленных исследовательских программ в нейрофизиологии, медицине, психологии.

Автор формулирует модель, в которой сновидение предстает как форма проявления отношений, существующих между человеком и глубинной реальностью. Из этого методологического положения вытекает ряд интересных выводов относительно места и роли феномена сновидения в жизни человека.

ISBN 5-9540-0034-4

Введение. Постановка проблемы

Анализируя встречающиеся в истории изучения и интерпретации сновидений подходы (традиции), убеждаешься в том, что они не просто весьма разноречивы, но в некоторых аспектах даже взаимоисключающи. Это удивительно, поскольку складывается двусмысленная методологическая ситуация. С одной стороны, мы вынуждены признать, что все они имеют под собой некую реальную почву, определенное основание. (Иначе как могло бы сложиться, что они просуществовали долгое время и до сих пор имеют своих приверженцев?) С другой – на один и тот же феномен они зачастую смотрят совершенно по-разному. И если мы принимаем, что они верно отражают что-то реальное в исследуемом объекте, то этот объект оказывается весьма противоречивым.

В соответствии с социокультурными представлениями теория, идея или мнение (иными словами, ментальный конструкт) выживает только в том случае, если увеличивает адаптивные возможности носителей. Иначе говоря, позволяет людям, придерживающимся этой теории (проповедующим эту идею, имеющим это мнение) решать некоторые насущные жизненные проблемы, что приводит к возрастанию их устойчивости в мире.

Однако о каком возрастании устойчивости и адаптированности носителей можно было бы говорить, если бы их ментальные конструкты были ложны, т.е. неверно отражали определенные аспекты жизнедеятельности человека, помочь в понимании которых они и были изначально призваны? Значит, они должны быть истинными? Однако и быть одновременно истинными они, по идее, не могут, поскольку предлагают зачастую не просто различные, а противоположные интерпретации одного и того же символа, одного и того же феномена. В чем же тут дело?

Нередко говорят, что смысл подобного рода гипотетических ментальных построений (конструктов) не в том, что они верно отражают те или иные аспекты реальности и за

счет этого позволяют человеку выживать (повышают его адаптированность, являются адаптивно ценными), а в том, что они дают ***иллюзорную*** защищенность перед лицом угрозы непонятного и пугающего внешнего мира. Считается, что особенно актуальна такая защищенность на ранних стадиях эволюции человека как вида, когда его возможности прогноза и воздействия на окружающую среду минимальны. Тогда получается, что некоторые или все различающиеся подходы и интерпретации (касающиеся природы сновидений и их символизма) могут быть ложны (ошибочны), и при этом долгое историческое время сохраняться из-за того, что, даже и ложные, они рождают у человека иллюзию защищенности и тем повышают его адаптивные возможности.

Защищенность, хотя бы и иллюзорная – это хорошо, это действительно важно. И я полагаю, что такой аргумент верно улавливает одну из причин «выживания» разнородных концепций, касающихся интерпретации природы и символов сновидений. Но исчерпывается ли этим проблемная ситуация? Иными словами, устраняется ли упомянутое методологическое затруднение, если мы допускаем, что разнородные и разноречивые интерпретации природы сновидений потому просуществовали так долго, что предлагают ***хоть какое-то*** понимание насущных (значимых) для человека вещей?

Как говорят, можно все время обманывать одного человека, можно некоторое время обманывать некоторых людей, но нельзя все время обманывать всех. Я думаю, что здесь как раз этот случай: предполагать, что все разнородные теории сновидений (и символов) на сегодняшний день выжили, т.е. оказались способствующими повышению адаптивных возможностей носителей, иллюзорно удовлетворяя их потребности, все равно что верить в то, что можно всех людей обманывать все время. Это мне кажется довольно наивным. Гораздо более вероятной представляется такая ситуация: все они в некотором отношении верны, все они – в той или иной степени – передают и отображают что-то действительно зна-

чимое для понимания. Но ведь они не просто различны, они зачастую взаимоисключающи! Чтобы это понять, достаточно повнимательнее приглядеться к ним. Такая несостыковка ощущается и субъективно: подчас одно и то же сновидение, в зависимости от ***подхода к интерпретации***, оказывается то благоприятным, то неблагоприятным, то нейтральным.

Я усматриваю наличие методологического кризиса в том, что существующие на сегодняшний день разноплановые подходы к пониманию природы сновидений и к интерпретации его символики, скорее всего, в каком-то отношении верны и при этом не согласуются друг с другом. Иначе говоря, описывают одно и то же явление не только по-разному, но зачастую ***противоположным*** образом и при этом ***на самом деле что-то в нем верно улавливают*** (раз все еще имеют приверженцев, существуют). Эта ситуация, на мой взгляд, и означает, что само описываемое явление таково, что ***допускает*** эти разноплановые трактовки. Иными словами, его сложность превышает степень охвата каждой отдельной позицией. Это и есть методологическое свидетельство необходимости перехода на иной уровень рассмотрения интересующего феномена, называемый мной «объемным анализом» (в отличие от нынешнего, который условно может быть обозначен как «плоскостной»).

Иначе говоря, то, что на сегодняшний день не выработано общего подхода к пониманию природы сновидения и интерпретации его символики, свидетельствует не о том, что надо сделать еще один шаг в этом же направлении и, возможно, такой подход будет сформулирован, а о том, что надо переходить на другой уровень рассмотрения, потому что всё полученное на нынешнем уровне, хоть и выглядит зачастую взаимоисключающе, тем не менее, в некотором отношении верно описывает исследуемый феномен. Это и есть методологический аргумент к переходу на другой уровень анализа.

В этой связи в монографии будет предложен интегральный («объемный») подход к пониманию природы сновидений (и их символики). Решение проблемы мне видится в том,

чтобы принять, что все эти разные и разноречивые концепции (или же просто стихийно сложившиеся представления) действительно верно улавливают что-то важное и репрезентируют его в той форме, которая диктуется их парадигмой. И они и в самом деле способствуют повышению адаптивных возможностей носителей, именно поэтому просуществовали так долго (и существуют в настоящее время). Важно лишь понять, почему такое возможно и какова же подлинная природа феномена, если существующие на сегодняшний день концепции, несмотря на разноречивость, верно отражают те или иные его пласты, грани.

Для меня в проблеме сновидения особенно интересны два аспекта: теоретический и практический. К практическому я бы отнесла следующие вопросы: как относиться к увиденному во сне: насколько серьезно, доверять или не доверять, рассматривать ли как подсказку или даже пророчество или просто махнуть рукой? Как вести себя в случае неблагоприятных (мешающих, пугающих) сновидений-кошмаров? Можно ли что-то сделать для того, чтобы «притянуть» приятные сновидения? Можно ли улучшить свою жизнь за счет работы со сновидениями?

В числе теоретических для меня особенно интересны следующие вопросы: может ли сновидение (не как конкретная цепочка образов, а как явление человеческой жизни) что-то нам подсказать в отношении понимания природы мира и человека? Может ли та реальность, в которой мы пребываем, когда спим и видим сон, что-то рассказать нам о той, в которой мы живем, когда бодрствуем? Анализируя сновидческую реальность и ее отношение с объективной, можем ли мы попытаться понять мир человека как более целостный, как имеющий еще одно измерение, которое связано с реальностью, часто именуемой «подлинной», «изначальной», «конечной», «альтернативной», «глубинной»?

Это примерно тот круг вопросов, которые интересуют меня в проблеме сновидения и которые я попытаюсь в той или иной мере затронуть в этой книге.

Сразу хочу оговориться: я не предполагаю детально анализировать существующие на сегодняшний день подходы к пониманию природы сновидений. Скорее меня будут интересовать некоторые технические параметры сна, позволяющие лучше представить себе глубинную природу этого феномена, а также понять его подлинное значение в жизни человека. Также я не предполагаю рассматривать конкретную символику сновидений. Скорее меня будет интересовать логика, лежащая за разными системами интерпретации сновидческих символов, которые сильно отличаются друг от друга, и, тем не менее каждая (!) имеют своих сторонников, которым помогают лучше понимать собственный внутренний мир. У меня нет готового решения проблемы анализа сновидений. Единственное, что я могу предложить, это совместное исследование того, что же на самом деле представляет собой сновидческий опыт, откуда берутся разные символики сновидений, насколько и в чем можно на них полагаться (им доверять) и в каком направлении двигаться, чтобы сновидческий опыт оказался для человека позитивным, улучшающим общее качество жизни ресурсом, а не еще одним стрессорным фактором современной жизни.

Из-за того, что на сегодняшний день продолжают существовать и здравствовать подходы, совершенно по-разному трактующие природу и смысл сновидений, получается, что один и тот же сон, проинтерпретированный приверженцами разных направлений, будет выглядеть по-разному. Но как же быть в таком случае человеку, чей сон толкуется? Чему верить? И можно ли вообще верить хоть чему-нибудь, ведь каждый интерпретатор вносит в ***его*** сон ***свое*** понимание, ***свою*** личностную историю и ***свои*** представления о том, что правильно, а что неправильно, что главное, что второстепенное, чему доверять, а что поставить под сомнение.

Проще всего – и, между прочим, правильнее всего – сказать: толкуйте свои сны сами! Но сказать-то просто, а вот сделать трудно. И даже не потому, что для этого надо иметь

представление о символике сновидений: к услугам сновидца многочисленные сонники, некоторым из которых уже две тысячи лет (сонник Артемидора хотя и не переиздается буквально, но как составная часть входит во многие современные материалы). Эти сборники включают символы, выражаемые в языке как существительными, так глаголами и прилагательными. Казалось бы, находи и толкуй! Однако это непродуктивный путь. И не только потому, что разные сонники предлагают разные значения одних и тех же символов, и если так, то как быть с произвольностью толкования, заслуживает ли доверия результат? И не только потому, что даже если предположить, что расшифровка ключевых выражений осуществлена удовлетворительно, не ясно, как они увязываются в ткани сновидения. Это подобно ситуации с машинным переводом с одного языка на другой. Задать словарем перечень отдельных слов и выражений хотя и сложно (их много, есть исключения, есть идиомы), но возможно. Гораздо сложнее другое: как связать эти отдельно переведенные слова в целостное осмысленное повествование? Иначе говоря, в любом переводе с языка на язык ключевую роль играют правила синтаксиса и грамматики, задающие закономерности порождения связного осмысленного предложения из набора отдельных элементов и одних предложений из других. Однако именно правила порождения целостного осмысленного контекста из отдельных элементов отсутствуют в сонниках, ибо они должны задаваться неким общим представлением о том, что же такое сновидение по самой своей природе. Это, по сути, и пытается сделать любая теория сновидений. Но, как уже отмечалось, их не просто много и они не просто по-разному смотрят на некоторые вещи, они зачастую смотрят на них ***противоположным*** образом. А это, согласитесь, не способствует повышению доверия ни к снам, ни к теориям сновидения, ни к их толкователям.

В чем же дело? Как поступить? Вовсе отказаться от попыток понять сон, просто игнорировать его как ночной бред?

В представлении людей технократической культуры акценты расставлены однозначно: сон – это, скорее, отдых от трудов, время восстановления сил, переработки впечатлений, а бодрствование – это подлинная, реальная жизнь, где, собственно, и происходят события, определяющие путь человека. Этому представлению соответствует и доля внимания, уделяемая феномену сна. Большинство людей свои сны не помнят. Многие убеждены, что вообще снов не видят, даже немного бравируя этим: я так активно работаю, тружусь, что у меня нет ни времени, ни сил на эти глупости. Другие имеют больше доверия к этой стороне своей жизни: отдельные сновидения они помнят, если те обратили на себя внимание чем-то особенным (допустим, привиделся кошмар, и человек проснулся в холодном поту, с радостью убедившись, что это был всего лишь сон; или же, напротив, если сновидение привлекло чем-то приятным). И совсем немногие сознательно стараются вспоминать свои сновидения, как-то пытаются их понять и что-то с этим пониманием сделать. Однако удовлетворить такую потребность им совсем не просто: в нашей культуре устоялось довольно пренебрежительное отношение к феномену сна. И если к сну, как к процессу, люди в целом стали относиться более уважительно, на своем опыте убедившись, что стрессы и нагрузки дневной жизни им не выдержать без полноценного периода отдыха ночью, то к сну, как ***к жизненному опыту***, люди нашей культуры в большинстве своем относятся как к сказке, которая вдруг – ни с того, ни с сего – начала разворачиваться перед глазами: интересно, конечно, но странно, непонятно, и вообще, к чему всё это, ведь мы не дети!

Традиция истолкования сновидений и работы с ними сохранилась в психотерапевтической практике, поскольку совершенно справедливо считается, что это мощный ресурс решения проблем клиента и его личностного роста. Но и здесь все не просто: представители разных подходов одним и тем же символам сна дадут совершенно разные, иногда противоположные толкования. Соответственно и сам сон в

интерпретации приверженца одной традиции может оказаться вполне позитивным и жизнеутверждающим, в интерпретации сторонника другой – негативным и намекающим на какие-то неприятные моменты из жизни клиента (реальной или гипотетической, реконструируемой в соответствии с общими положениями данной конкретной традиции). И чему верить – в значительной степени определяется предрасположенностями человека воспринимать (видеть) собственные проблемы в том или ином категориальном ключе.

Таким образом, оказывается, что ищущий человек, серьезно относящийся к сновидческой стороне своей жизни, по сути, остается один на один с множеством вопросов, ответы на которые ему неизвестны и где их получить – тоже не ясно. Более того, попытки самостоятельно заняться истолкованием собственных снов (допустим, по сонникам), даже если человек готов мириться с произвольностью последних, – тоже мало что дают. Ведь, допустим, я реконструировала свое сновидение по символам сонника, допустим, согласилась с получившейся интерпретацией, ну и что с этим делать? Если истолкование получилось благоприятным, то и слава богу. А если нет? Куда деть то напряжение, а, возможно, и страх, которые возникают, если получившееся сулит толкователю беды и невзгоды? Проще всего сказать: «Не обращать внимания». Но такой совет не работает, потому что тот, кто обращается к анализу своих сновидений, по определению придает значение полученным результатам. Вернее, он потому и пытается понять свои сновидения, что верит в то, что результат такой работы значим.

Так и получается, что значительная часть людей современной культуры просто игнорирует эту составляющую своего опыта, другая и хотела бы что-то с ним сделать, но что именно, не знает, а попробовав справиться самостоятельно, вскоре приходит к выводу, что лучше этого вообще не касаться. И лишь немногие, работающие со специалистами, нащупывают какой-то доступ к своему бессознательному, выраженному в сновидениях (в свое время Фрейд охаракте-

ризовал этот путь как королевский путь к бессознательному). Но и они, как я уже говорила, не всегда получают то, что хотели бы иметь, потому что, сколько психологических традиций, столько и вариантов истолкования-прочтения символики сна. И если предлагаемое аналитиком толкование «не ложится» вам на душу, то вы можете и оставаться с этим своим ощущением, поскольку считается, что оно – лишнее подтверждение его правоты, т.к. свидетельствует о вашем сопротивлении, которое и возникает из-за того, что он попал в точку, а вы просто не хотите этого принять. Например, если вам приснилось, что вы ощущаете огромную радость, занимаясь живописью, то психоаналитик объяснит вам, что это вы так реализуете свое детское неудовлетворенное желание-потребность размазывать свои экскременты. И если вы с такой интерпретацией не согласны, то это ваша проблема, а он истолковал всё правильно, свидетельство чему – ваше сопротивление.

Отношение к сновидениям в традиционных культурах[1] противоположное. Практически в каждой традиционной культуре имеются собственные принципы работы со сновидениями. Общей характеристикой можно считать серьезное и бережное отношение к этой сфере человеческого опыта. В некоторых случаях даже более серьезное, чем к опыту обычной бодрственной жизни. Так, например, в некоторых

---

1 В дальнейшем мне придется неоднократно ссылаться на разные варианты отношения к сновидениям в культурах, которые условно могут быть названы современными, и в тех, которые обычно именуют традиционными. При этом, чтобы избежать стилистических повторов, применительно к первым я буду также использовать выражения типа «технократическая», «западная» культура, а по отношению ко вторым — «ранняя», «примитивная». Если бы объектом рассмотрения являлись параметры самих этих культур, такое использование терминов было бы, возможно, неправомерным. Однако для меня важно обозначить лишь то обстоятельство, что они находятся на разных этапах эволюционного развития, и в силу этого имеют значимые отличия в понимании природы человека и мира.

индейских племенах существует обычай регулярной встречи (мы бы сегодня сказали «сессии») представителей разных племен специально для обсуждения наиболее интересных и важных сновидений. При этом сюжет сновидения обыгрывается подобно постановке спектакля. Считается, что увиденное во сне и воспринятое как желательное обязательно должно получить воплощение в бодрственной жизни: иногда в постановке сновидения, где событие может быть представлено в символической форме, иногда и реально, как настоящее подлинное действие.

Причем интересно, что значимость виденного во сне, с точки зрения традиционной культуры, столь велика, что эти события имеют приоритетное значение по сравнению с нормами морали. Так, если жена на практике изменит своему мужу, то понесет за это наказание. Если же она увидит во сне, что изменила ему, то будет осуществлена постановка сновидения, где она или символически, или даже реально выполнит приснившееся, и ей за это ничего не будет. Считается, что невыполнение желания, приснившегося человеку, является неимоверной жестокостью и несет в себе опасность, т.к. может привести к болезни или даже смерти человека или же причинит вред всему племени, поэтому обязательно должно быть в той или иной форме реализовано (иногда в игровой, иногда в реальной).

Итак, человеческий день не случайно начинается ночью. То, что с нами происходит во сне, напрямую и очень существенно влияет на то, какой будет наша «дневная» жизнь. Обычно сновидение рассматривают в контексте прожитого дня, прослеживая отголоски дневных впечатлений в символах сна. Об этом мы тоже поговорим. Но сейчас я хочу предложить переместить акценты: а давайте посмотрим на дневную жизнь как на отголосок происшедшего с нами во сне.

Нельзя сказать, что это новое видение проблемы. Отнюдь нет. Более того, все традиционные техники – приемы получения (добывания, заказывания, зарабатывания) запра-

шиваемых сновидений в качестве своей онтологической предпосылки имеют картину мира, где происходящее во сне определяет течение событий в дневной (бодрственной) реальности. Все эти практики известны с древних времен. Они были в Древнем Египте, Греции, Индии, Китае. Детали могут различаться, но общим моментом является убеждение, что дневная и ночная реальности связаны между собой выгодным для человека образом. Иными словами, существует возможность разрешить дневные проблемы за счет происходящего с человеком ночью. Это может быть ожидание указаний, ответов на волнующие вопросы, которые запрашивающий рассчитывает получить от представителей мира высших сил (допустим, врачевательские советы бога Асклепия) – такая практика осуществлялась в специальных святилищах, известных как серапимы.

Это могут быть прямые обращения с просьбой о помощи. Например, в аккадском тексте «Когда боги подобно людям...» (сказание об Атрахасисе) повествуется о том, как размножились на земле люди и стали беспокоить своим шумом и гамом богов, и мешали им спать. И тогда Энлиль наслал на них всякие бедствия, чтобы уменьшилось их число. Чтобы облегчить, улучшить людскую долю, мудрейший Атрахасис стал разыскивать бога Энки[2] (который считался сотворителем людей и их заступником). И для этого

«На речном берегу он поставил ложе,
На берегу пустынных потоков...
Атрахасис молился своему богу,
Приношения к ногам его ставил.
Каждый день он горестно плакал,
Вместе с зарей приносил ему жертвы.
Он заклинал бога в молитвах,
Искал знамения в сновиденьях...
На брегах потока воззвал он к богу:

---

2 Эйи в другой транскрипции, а Энлиль также встречается как Эллиль.

«Да возьмет поток меня, река да схватит!
Да поставят пред моим богом!
Пред богом Энки меня поставят.
Да увижу Энки в своем сновиденье,
Я в ночи да узрю сновиденье»[3].
И немного позже:
«Яви ж мне знамение в сновиденье,
Дабы смысл его уловить я сумел бы»[4].

(И-таки удалось Атрахасису достучаться до Энки, который, как мы сегодня бы сказали, поставил этот вопрос на совете, в результате чего боги определили снять с людей бремя невзгод, если те будут чтить их, молитвами славить, приносить жертвы хлебом печеным и мукой сезама.)

Это могут быть решения волнующих жизненных ситуаций, каким-то волшебным образом наступающие вслед за решением соответствующей проблемы в сновидении, – такой опыт имеется как в практике некоторых традиционных культур: индейцев, малазийцев, австралийских аборигенов, так и в современной терапевтической практике. Тот факт, что подобное развитие событий действительно имеет место, не подлежит сомнению: слишком много свидетельств последнего. А вот почему это возможно, – отдельный и очень интересный вопрос, на который я постараюсь позже ответить.

Это могут быть новые понимания-видения интересующих проблем, ответы на которые не удается найти в дневной жизни, хотя человек и предпринимал упорные попытки поиска таких решений. Конечно же, наиболее яркий пример здесь – решение творческих задач во сне, среди которых могут быть и познавательные, и духовные, и научные, и художественные решения. Широко известными историями в этой сфере являются приснившиеся творческим людям ре-

---

3 Когда Ану сотворил небо. Литература древней Месопотамии. М., 2000. С. 73–74.

4 Там же. С. 79.

шения занимавших их вопросов: например, Менделееву – таблица периодических элементов, Кекуле – формула бензельного кольца, Скрябину – Поэма экстаза.

Таким образом, представление, что ночная жизнь направляет (или всегда, или в отдельных важных случаях – здесь взгляды расходятся) течение дневной, в истории человеческой культуры представлено и в практических приемах, и в теоретических конструкциях. Однако я, предлагая сместить акценты при рассмотрении того, как соотносятся реальности дневной и ночной жизни, имею в виду немного другое. Мне хотелось бы обратить внимание на то, как ***телесно, физически, эмоционально*** бодрственная жизнь обусловливается приснившимся.

Если сформулировать сжато, то дело в следующем: во сне человек безоговорочно верит происходящему, даже если течение событий мало правдоподобно или даже фантастично. Исключением являются ситуации, когда сновидец пытается осмыслить степень реальности снящегося ему, иными словами, когда вопрос о статусе происходящего как раз и оказывается для него главным. В этом случае человек специально обращает внимание на любые несоответствия, т.е. ***ищет***, чему можно «не поверить»[5]. Однако подобного рода критический настрой почти всегда прерывает сновидение. Можно даже сказать, что обычно человек спит, пока верит происходящему. Вернее, так: он может не поверить чему-то или кому-то, но это будет недоверие персонажу или ситуации, и оно, это недоверие, будет частью (элементом, мотивом) сюжета; это не будет недоверие к самому сновидению.

Однако если человек верит тому, что с ним происходит во сне, он и эмоционально реагирует соответственно «веримому». Так, если его убивают, он будет переживать, как если

---

[5] Последнее чаще всего указывает на то, что перед сновидцем разворачивается пока еще редкий опыт человеческой практики – так называемое осознанное сновидение (это такое состояние, когда спящий осознаёт, что спит и видит сон).

бы снящееся происходило с ним в действительности. (В этом-то и ужас кошмарных сновидений!) Но это значит, что его тело на всех уровнях своей организации (клетки, ткани, органа, системы, организма) воплотит в своих структурах и состояниях эмоции человека, испытанные им в связи с приснившимся. Если это положительные эмоции, то тело преобразится так, как если бы мы пережили их в бодрственной реальности (допустим, как если бы какая-то тревожащая нас проблема разрешилась благополучно или как если бы кто-то близкий и дорогой чем-то порадовал).

Но если это негативные (а особенно интенсивно негативные) эмоции, наше тело переживет все те последствия, которые бы оно имело в результате проживания нами такого или подобного опыта в реальной действительности. И это причина того, почему иногда человек просыпается утром и чувствует, что он заболел или что-то в его состоянии ухудшилось, например, вроде бы ни с того, ни с сего, произошло обострение хронического заболевания. Человек недоумевает: да почему меня вдруг скрутило? Ведь я лежал, ничего не делал, а поясница (плечо, нога, шея) болит, как будто я их повредил! И это тоже форма влияния ночной жизни на дневную, которую нельзя игнорировать. Ведь нетрудно представить себе, с каким грузом за плечами мы приступаем к дневной жизни, если в ночной произошло что-то такое, что заставило наше тело, вслед за поверившим в реальность происходящего рассудком, пережить разные невзгоды и в своих болях и болезнях ощутимо воплотить такие переживания!

Данное обстоятельство, о котором мы сознательно можем и не думать, бессознательно формирует отношение недоверия (а иной раз и страха) к сновидческому опыту, по определению неконтролируемому нашим управляющим «я»[6], и потому опасному: неизвестно ведь, что еще

---

[6] За исключением чрезвычайно редких ситуаций осознанного сновидения.

подкинет наше бессознательное в сновидении, а тело (организм, с которым «я» отождествляет себя) потом будет страдать и болеть.

Избежать такого воздействия сновидения на наше тело невозможно (до достижения высоких уровней самоосознавания). Так что же делать? Можно ли минимизировать последствия таких, обусловленных сновидением, травм? И если да, то как это сделать? Эти вопросы я тоже постараюсь затронуть.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТНОШЕНИЯ К СНОВИДЕНИЯМ

Сновидения почитались многими древними цивилизациями. В тех обществах, где к снам относились со вниманием и ценили их, сложились специальные приемы обращения к источнику сновидений за советами и исцелением. К их числу можно отнести путешествия в священные места, очищение, вызывание духов и жертвоприношение.

В Египте с 4000 по 2000 годы до нашей эры была широко распространена практика вынашивания сновидений. В разных областях страны находились храмы, посвященные сновидениям, которые именовались серапимами (древнеегипетским богом сновидений был Серапис). В них жрецы, специализировавшиеся на разгадывании снов, истолковывали их и совершали предсказания по ним.

Египетские фараоны глубоко чтили сны и считали выраженную в них волю волей богов. Сновидения царствующих особ удостаивались особого внимания. У большого Сфинкса между лапами есть плита из розового гранита, на которой высечено сновидение человека, ставшего впоследствии царем Египта. Заснув однажды в тени Сфинкса, он увидел Ра – бога Солнца, который сообщил, что в один прекрасный день тот будет править Египтом. Проснувшись, сновидец заметил, что Сфинкса начал заносить песок. Тогда он поклялся, что если когда-нибудь станет правителем, Сфинкс всегда будет содержаться в порядке. Через несколько лет сон сбылся. Человек стал Тутмосом IV. Верный своей клятве, фараон приказал восстановить Сфинкса и впредь содержать его в хорошем состоянии.

Вероятно, одно из древнейших известных руководств по сновидениям – папирус из Дерал-Мадинеха (2000 – 1700 гг. до н.э.) – содержит наставления о том, как получать во сне советы свыше.

Не менее древней, чем египетская, является китайская практика использования сновидений. В частности, с древних времен до наших дней дошла история о том, что у китайского императора династии Шан-Инь У-Цина (1324 – 1266 гг. до н.э.) умер его любимый советник. Император обратился к божеству с просьбой показать преемника умершего друга и отправился спать. Во сне император явственно увидел лицо нового советника. Образ был настолько ярким и отчетливым, что после пробуждения по рассказу императора был составлен портрет, который пронесли по всем областям Поднебесной. В результате удалось отыскать человека, в точности соответствовавшего изображению. И хотя он был простым рабочим, император все равно назначил его первым министром. Такова была вера в значимость сновидений.

Идея взращивания и практикования сновидений получила широкое распространение в Древней Греции. Исследователи считают, что с этой целью в Элладе было построено от трехсот до четырехсот храмов, которыми жители активно пользовались около тысячи лет, начиная с VI века до н.э., вплоть до V века н.э. В них боги помогали людям исцеляться физически и эмоционально: Гипнос – бог сна, взмахами своих крыльев усыплял смертных; Зевс передавал предупреждения, пророчества и вдохновение Морфею – богу сновидений, а тот – с помощью крылатого посланника Гермеса – сообщал их человеку.

К святилищам Асклепия, бога врачевания, паломники стекались со всех уголков страны. Они приносили ему в дар пшеничные лепешки и мед, а затем спали прямо под звездами в надежде увидеть такой сон, который убедил бы жрецов позволить страннику войти в Абатон («запретную спальню» бога) – именно там можно было увидеть большой сон, исцеляющий недуг.

Для того чтобы получить искомое, люди специальным образом готовили себя: человек совершал ритуал очищения, а затем ложился спать в священном месте. Очищение включало полный отказ от спиртных напитков и мяса, воздержание от половых сношений, совершались также подношения избранному божеству. В греческих магических папирусах, записанных язычниками и гностиками в первые столетия христианской веры, описываются самые разные ритуалы, способствующие появлению вещих и исцеляющих снов. Например, такой: «Возьми полоску холста, и запиши на ней чернилами из мирры свою просьбу, и заверни ткань в оливковую ветвь, и положи сверток у изголовья, и, вымывшись, отправляйся спать, и ложись на тростниковую циновку на полу, и семь раз повтори, обратившись к светильнику: "Гермес, Владыка мира, который в сердце... который днем и ночью высылает оракулов... яви мне знак и одари подлинным даром прорицания". При сложных проблемах авторы папирусов советовали добавить в светильник кровь голубя или вороны»[7].

Существовало также представление о талантливых сновидцах, которых даже посылали в храмы для того, чтобы посмотреть сон за другого человека, нуждающегося в совете или предсказании.

На Ближнем Востоке в древности бытовала техника, называвшаяся «истигара». Она использовалась для того, чтобы во сне получать ответ на интересующий вопрос. Так называлась и особая молитва, читавшаяся непосредственно перед сном:

Милосердный Боже, пребудь со мной,
Добрый Бог услышь меня.
О, Маму, Бог моих снов,
Ниспошли мне сон, что приносит счастье.

У египтян и ассирийцев имелись книги сновидений, где были собраны сведения о благоприятных и неблагоприятных снах, символах и ассоциациях слов и образов. Уже тогда

---

[7] ***Мосс Р.*** Осознанные сновидения. Киев, 2000. С. 62.

символике сновидений в предсказаниях зачастую приписывалось значение, противоположное по отношению к тому, которое приснилось. Так, если человек видел себя во сне умершим, то ему предсказывали долгую жизнь.

Самый ранний китайский трактат о сновидениях Мен-Шу датирован 640 годом до нашей эры. Древние китайцы классифицировали сновидения в соответствии с их источником. Источник был важен потому, что раскрывал телесные и умственные изменения, происходящие со сновидцем. Эти изменения, будучи поняты должным образом, могли помочь человеку лучше справиться со своими проблемами. Китайцы полагали, что сновидения возникают из внутреннего источника души сновидца, но немаловажен также и физический раздражитель. Например, если заснуть на кушаке, то можно увидеть во сне змею. Правильное истолкование сна зависит от контекста. При работе со сновидениями принималось во внимание расположение Солнца, Луны и звезд, учитывались времена года и многие другие факторы, которые, считалось, влияют и на сновидение, и на сновидца, и на того, кто занимается истолкованием сновидения. При интерпретации образов снов, также как и для предсказаний в других сферах человеческой деятельности, применялись символы из И Цзин (Книги Перемен).

Элемент пророчества в сновидениях долгое время оставался самым интригующим. Древние евреи, с их всевидящим богом Яхве, считали, что пророческие сны – это прямой разговор с Богом, который инспирировал сновидения, чтобы сделать жизнь людей более праведной и наполненной. В Ветхом Завете мы находим описания множества снов и основанных на них событий. Насчитывается около двадцати подробных описаний, касающихся проявления божьей воли в сновидениях. Порой такие сновидения были воистину судьбоносными. Так, Бог обращался к Моисею в снах: «Слушай же Мои слова. Если есть пророк средь вас, Я, Бог, явлюсь ему в видении и буду говорить с ним в снах его». Ио-

сифу во сне явился ангел и сказал: «Иосиф, сын Давидов! Не бойся принять Марию, жену твою; ибо родившееся в ней есть от Духа Святого»[8].

В Древней Японии взращивание сновидений широко практиковалось как в буддийских, так и в синтоистских храмах. Некоторые буддийские храмы были известны как оракулы сновидений. Чтобы увидеть мистический сон, необходимо было проделать следующее. В полном воздержании ищущий совершал паломничество к святому месту, где приносил дары божеству и оставался на семь, двадцать один или сто дней. Число дней имело особое значение. В ожидании сновидения он должен был спать рядом со святилищем, где обитает божество. Часто паломник приходил за исцелением, как в Древней Греции, и тогда Бодхисаттва Каннон являлась ему во сне и исцеляла его.

В исламской культуре пророк Магомет всегда придавал огромное значение своим снам и призывал последователей делиться сновидениями с ним. Считается, что большая часть Корана записана с его слов, услышанных им во сне.

1.1. Ранние представления о природе сновидений

С древних времен по отношению к сновидениям существовали две практики. Одна – инкубации (вынашивания), вторая – онейрокритики (истолкования). Разумеется, одна без другой невозможна: они взаимосвязаны. Вопрос в том, на каком аспекте делается акцент. Инкубация предполагает большую активность в подготовке процесса сновидения и меньшую – в истолковании. Потому что в сне, полученном как результат взращивания сновидения, часто содержатся ***прямые*** указания на необходимые действия. Например, Аристид Элий оставил воспоминания о ритуале инкубации, осуществленном им в целях получения излечения от бога Аск-

8 От Матфея 1:20.

лепия. Он рассказывает о своих сновидениях, где получает рекомендации по исцелению, и даже устанавливает прямые личные отношения с божеством, являющимся ему в снах, воспринимаемых им как реальные и приводящих его в состояние экстаза. Он повествует о том, как с целью исцелиться старательно выполняет многотрудные упражнения и рекомендации бога Асклепия: бегает зимой босиком, плавает в ледяной воде, принимает рвотные средства. По указанию бога он добровольно затапливает свой корабль. Правда, обет о принесении в жертву одного из своих пальцев он исполняет в смягченном варианте: жертвуя кольцо с этого пальца. Как остроумно замечает Р.Доддс: «И тем не менее, следуя всем этим жутковатым предписаниям, Аристид умудряется выжить»[9]. Профессор К.Боннер пишет по этому поводу, что Аристид, по всей видимости, обладал «железной конституцией хронического инвалида».

В рамках второй традиции (онейрокритики) большая активность представлена в плане истолкования сновидений. Особенно выражена необходимость в профессиональном снотолковании в том случае, если приснившееся не содержит прямого указания и ощутимо наполнено символами. Появляется целая когорта людей, сделавших снотолкование своим ремеслом. Прежде всего, это, можно сказать, – народные прорицатели, занимавшиеся истолкованием и гаданием на городских площадях. За ними следуют ученые-знатоки, черпавшие знания из особых книг и принимавшие посетителей у себя дома или в храмах. Элиту же составляли теоретики, писавшие трактаты о смысле сновидений и подкреплявшие рассуждения примерами, почерпнутыми как из собственной практики, так и из практики собратьев по ремеслу.

Но самые первые снотолкователи – это, конечно же, сами сновидцы. Человек, увидевший сон, который он посчитал значимым, даже если сознает ограниченность своих возможностей, все же непроизвольно пытается приписать

---

[9] ***Доддс Р.*** Греки и иррациональное. М.-СПб., 2000. С. 123.

ему то или иное значение. Практика показывает, что люди охотно толкуют не только свои сны, но и сны своих друзей и знакомых, не располагая для этого, чаше всего, никакими реальными ресурсами. Однако такое положение вещей имеет отношение, скорее, к рядовым сновидцам. Привилегированные фигуры (культурные и исторические герои, правители, завоеватели) чаще прибегали к услугам профессиональных снотолкователей либо же просто умудренных советников.

Рассмотрим теперь некоторые конкретные эпизоды сновидения и снотолкования, чтобы реально представить отношение к снам в разные исторические периоды.

Возможность истолкования сновидений, а также осуществление предсказаний на этой основе, интересовали человека с древнейших времен. Первые письменные упоминания об истолковываемых сновидениях мы встречаем в эпосе о Гильгамеше. Гильгамеш – культурный герой, царь правящей династии Урука XVII –XVI веков до нашей эры. В эпосе о нем говорится, что на две трети он был богом и только на одну треть человеком. Многие годы провел в пирушках, забавах, не помышляя о чем-нибудь серьезном. И небожителям настолько надоели его шумные развлечения, что они решили в противовес ему создать столь же мощного героя. Им стал Энкиду. Вначале они отнеслись друг к другу настороженно, но потом подружились и совершили немало подвигов. Сначала они отправились в кедровый лес и уничтожили злого демона Хумбабу. Затем убили небесного быка, которого наслала на них богиня Иштар за то, что Гильгамеш отказался взять ее в жены. Разгневанные их поведением, боги собрались на совет для того, чтобы определить дальнейшую судьбу героев. Ану, главный бог шумерского пантеона, был возмущен их поступками. Энлиль поддержал его. Оставалось выяснить, кто же действительно был главным виновником смерти быка и Хумбабы – Гильгамеш или Энкиду. Это определилось вскоре. Сославшись на то, что Гильгамеш сам на две трети бог, боги приговорили к смерти Энкиду. Гильгамеш

тяжело переживал кончину друга. И по прошествии шести дней после его похорон отправился странствовать по свету. Он пытался отыскать источник вечной жизни, потому что смерть Энкиду глубоко потрясла его. В своих поисках он набрел на древнего старца Утнапишти, который был тем единственным человеком, кому удалось пережить потоп. Но и Утнапишти не открыл ему секрета бессмертия, потому что сам уцелел только благодаря помощи бога Энки, который всегда благоволил человеку. Прежде чем попрощаться, старик рассказал гостю, что существует такой морской цветок с шипами, как у розы, и тот, кто добудет его, снова станет молодым. Гильгамеш отыскал на дне океана волшебный цветок. Но, когда, утомившись, уснул на берегу, змея утащила цветок, съела, сбросила старую кожу и вернула себе молодость. Понял Гильгамеш, что судьба его ничем не отличается от судьбы других людей и вернулся в Урук.

Такова в самом общем виде история шумерского героя Гильгамеша и его верного друга Энкиду. На протяжении этого повествования мы встречаем несколько снов. Первые два Гильгамеш увидел еще до того, как познакомился с Энкиду. И именно они были истолкованы его матерью Нинсун как предвещающие появление такого же сильного и храброго друга, как сам Гильгамеш. Вот как излагается первый сон Гильгамеша в поэме «О все видавшем»:

Встал Гильгамеш и сон толкует, вещает он своей матери:

«Мать моя, сон я увидел ночью: мне явились в нем небесные звезды,

Падал на меня будто камень с неба.
Поднял его – был меня он сильнее,
Тряхнул его – встряхнуть не могу я,
Край Урука к нему поднялся,
Против него весь край поднялся,
Народ к нему толпою теснится, -
Все мужи его окружили,
Все товарищи мои целовали ему ноги.
Полюбил я его, как к жене прилепился,

И к ногам твоим его принес я,
Ты же его сравняла со мною».
Мать Гильгамеша мудрая – все она знает, –
вещает она своему господину,
Нинсун мудрая – все она знает, – вещает она Гильгамешу:
«Тот, что явился, как небесные звезды,
Что упал на тебя, словно камень с неба, –
Ты поднял его – был тебя он сильнее,
Тряхнул его – и стряхнуть не можешь,
Полюбил его, как к жене прилепился,
И к ногам моим его принес ты,
Я же его сравняла с тобою, –
Сильный придет сотоварищ, спаситель друга,
Во всей стране рука его могуча,
Как из камня с небес, крепки его руки, –
Ты полюбишь его, как к жене прильнешь ты,
Он будет другом, тебя не покинет –
Сну твоему таково толкованье»[10].

Второй сон очень напоминает первый, за исключением того, что в нем вместо камня падает топор, и мать Гильгамеша Нинсун толкует его точно таким же образом, как и первый – что Гильгамеш обретет верного товарища и спасителя-друга.

Следующий сон Гильгамеша относится к тому времени, когда они с Энкиду отправились на битву с Хумбабой. Вот как об этом говорится в тексте:

«Гильгамеш подбородком уперся в колено –
Сон напал на него, удел человека.
Среди ночи сон его прекратился,
Встал, говорит со своим он другом:
«Друг мой, ты не звал? Отчего я проснулся?
Друг мой, сон я ныне увидел,
Сон, что я видел, – весь он страшен:

---

[10] Когда Ану сотворил небо. Литература древней Месопотамии. М., 2000. С. 144.

Под обрывом горы стоим мы с тобою,
Гора упала и нас придавила».
Кто в степи рожден – ему ведома мудрость,
Вещает другу Гильгамешу, ему сон толкует:
«Друг мой, твой сон прекрасен,
Сон этот для нас драгоценен,
Друг мой, гора, что ты видел, –
Не страшна нисколько:
Мы схватим Хумбабу, его повалим,
А труп его бросим на поруганье!»[11].

Как видим, эти сны можно назвать правдивыми, поскольку они сбылись. В частности, первый и второй сны, которые мать Гильгамеша истолковала как сны о появлении у него сотоварища, сбылись почти сразу же и в буквальном смысле: появился Энкиду, который стал верным другом и спутником Гильгамеша. Сон, который истолковал Энкиду как благоприятный относительно перспектив битвы с Хумбабой, тоже вполне можно считать сбывшимся. Однако заметим, в нем истолкование дается «от противного», в противовес тому, что виделось во сне.

Теперь же упомянем еще один сон, который относится к другой категории – правдивых, но неверно истолкованных. Это сон, который приснился Энкиду относительно совета богов по поводу участи героев. Как уже говорилось, боги были разгневаны тем, что герои расправились с Хумбабой и быком, и хотели определить виновного для того, чтобы приговорить его к смерти. Энкиду увидел во сне, что приговоренным оказался он. И вот, после сна Гильгамеш толкует его следующим образом:

Гильгамеш от голоса его пробудился,
И герою так он вещает:
«Благ этот сон и благоприятен,
Драгоценен и благ, хотя и труден...»[12].

---

11 Когда Ану сотворил небо. Литература древней Месопотамии. М., 2000. С. 157.

12 Там же. С. 171.

Здесь мы видим, что и Гильгамеш дает истолкование сна «от противного», т.е. исходит из того, что в жизни сбывается противоположное увиденному. (Эта традиция и до сих пор составляет часть «народной» психологии снотолкования.) Однако ошибается, потому что к смерти приговорили именно Энкиду, и он в результате и умер. Гильгамеш же посчитал этот сон благоприятным. Таким образом, в этом раннеисторическом источнике мы встречаем варианты сбывшихся снов, не все из которых были верно истолкованы.

Вообще надо сказать, что на протяжении всей истории снотолкования людей занимал вопрос о том, какие сны можно считать правдивыми и какие – лживыми; кому снятся правдивые сны и кому лживые. Понятно, что правдивость и лживость однозначно определяются после того, как совершится или не совершится предсказанное сновидением событие. А вот как определить заранее? Это очень сложный вопрос. И он соотносится, в частности, с тем, кому именно приснился данный сон. Конечно, бывали всякие исключения, но в принципе считалось, что люди достойные – герои, цари, подвижники – видят правдивые сны. Их сны значимы не только для них самих, но и для всего сообщества.

Однако так было далеко не всегда. Случалось, что и герои, и цари видели ложные сны. В частности, бывало, что сами боги насылали на людей лживые сны. (Иной раз для того, чтобы отомстить за некоторые прегрешения, совершенные этим человеком либо против другого человека, либо против бога.) Таков, например, сон Агамемнона, о котором говорится в «Илиаде» Гомера. С целью отмщения за обиду, нанесенную Агамемноном Ахиллесу, Зевс посылает ему обманное сновидение, предвещающее победу над Троей без помощи Ахиллеса. Вот как этот сон выглядит в тексте:

Там Агамемнон, собравшимся, мудрый совет им устроил:
«Други! Объятому сном, в тишине амброзической ночи,
Дивный явился мне сон, благородному сыну Нелея
Образом, ростом и свойством Нестору чудно подобный!

Стал над моей он главой и вещал мне ясные речи:
– Спишь, Агамемнон, спишь, сын Атрея, смирителя коней!
Ночи во сне провождать подобает ли мужу совета,
Коему вверено столько народа и столько заботы!
Быстро внимай, что реку я: тебе я Крониона вестник.
Он с высоких небес о тебе, милосердный печется;
В бой вести тебе он велит кудреглавых данаев
Все ополчения: ныне, вещал, завоюешь троянский
Град многолюдный; уже на Олимпе имущие домы
Боги не мнят разномысленно; всех наконец согласила
Гера мольбой, и над Троею носится гибель от Зевса.
Слово мое сохрани ты на сердце, – И так произнесши,
Он отлетел, и меня оставил сон благотворный»[13].

В результате следования предсказанию-повелению, выраженному в этом сне, Агамемнон потерпел поражение.

Еще один пример лживого сновидения, послужившего основой неверного решения, мы находим в истории, происшедшей с персидским царем Ксерксом, который долгое время не мог определиться, вторгаться ли ему на Пелопоннес или нет. И вот однажды ночью его посетил во сне некий «дух величественного вида», который начал порицать Ксеркса за промедление в исполнении планов завоевания. В последующие ночи дух вновь возникал перед Ксерксом, предупреждая о том, что если он откажется от завоевания Греции, то утратит царскую власть. Ксеркс решил посоветоваться со своим дядей, который был противником вторжения. Дядя предложил обмануть духа. Сам оделся в одежды Ксеркса и лег в царской опочивальне. Однако ночной дух не обманулся и предупредил дядю, что, если тот будет противиться вторжению, ему выколют глаза. После всего этого Ксеркс пришел к выводу, что сновидение является волеизъявлением богов, и напал на греческие полисы. В результате он был на голову разбит в морской битве при Саламине и проиграл войну.

---

13 Цит. по: Экзегетика снов: европейские хроники сновидений. М., 2002. С. 56.

Однако история знает и примеры сновидений, верно истолкованных как благоприятные в отношении знаменуемых ими событий. В частности, речь идет о сновидениях Александра Македонского, великого завоевателя, который в поход против персов взял с собой предсказателя Аристандра из Тельмесоса, занимавшегося предсказанием будущего по самым разным вещам – от полета птиц до отметин на внутренностях жертвенных животных. Во время осады Тира в 332 году до нашей эры Александру приснилось, что Геракл простер к нему руки со стен города и позвал к себе. Этот сон был истолкован как благоприятный, поскольку Александр рассматривал себя как родственника Геракла и его преемника на земле.

Приснился ему и другой сон, в котором Александр пытался поймать сатира, полубога, который, как тогда считалось, обитал в те времена в лесистых местностях Греции. Сатир издевался над Александром, не давая себя изловить. Но, в конце концов, тому удалось после преследования и уговоров поймать сатира. Аристандр при истолковании разделил греческое слово «сатирос» на «са» и «тирос», и получившееся в результате сообщение «твой Тир» побудило Александра более решительно взяться за осаду и победить[14].

Чингисхан, по преданию, увидел два сна, которые определили всю последующую историю его жизни и правления. В первом ему было предсказано, что он будет править монголами. Второе повелевало расширять владения путем завоеваний. Как известно, Чингисхан так и поступил. В результате его империя разрослась, и он распространил свое влияние практически до Днепра, где, в конце концов, и был остановлен.

Махатма Ганди использовал сновидение для того, чтобы найти решение вопроса, имевшего первостепенное значение для независимости Индии. В то время был принят так

---

[14] Кстати, метод Аристандра предвосхитил более позднее фрейдовское истолкование игры слов в сновидениях, помогающее при интерпретации смысла сновидения.

называемый Акт Роулетта, изданный британским правительством и предусматривавший суровое наказание за агитацию в пользу независимости Индии. Махатма Ганди много усилий направил на то, чтобы отыскать способ ненасильственного, но действенного противодействия этому акту. В конце концов, во сне он увидел решение проблемы, которое заключалось в том, чтобы приостановить деятельность по всей Индии на 24 часа. Так получилось, что именно массовые стачки 1919 года были основным поворотным пунктом в борьбе Индии за ее независимость.

Таким образом, мы видим, что в истории человеческой культуры сновидения занимали совершенно особое место, поскольку часто имели отношение к очень значимым решениям, принимавшимся правителями народов и государств для определения будущей судьбы страны. Сами сновидения бывали лживыми и правдивыми. При этом лживые насылались богами или демонами, чтобы отомстить адресату. Случались и неверные истолкования сновидений, как произошло с Гильгамешем. Были и правдивые сновидения. Некоторые из них ***напрямую*** указывали желательный путь развития событий, как в случае Чингисхана, которому прямо советовали расширять экспансию. Некоторые ***в символической форме*** обозначали желательный путь развития событий, как в случае Александра Македонского, который истолковал появление Геракла, а также образ сатира как говорящие о том, что им будет взят город Тир.

Коснемся теперь той части традиции, которая имеет отношение к «привилегированным снотолкователям» – теоретикам, затрагивавшим в своих работах некоторые достаточно общие проблемы, связанные с феноменом сновидения и с символикой снов, а не просто интерпретировавшим тот или иной сон с большим или меньшим успехом.

Одним из наиболее ранних и обстоятельных трудов по сновидениям является «Онейрокритика» Артемидора Лидийского (вторая половина II века нашей эры). В этом труде он изложил накопленный к тому времени опыт снотолкова-

ния. Характеризуя результаты своих предшественников, Артемидор писал: «Почти все недавние мои предшественники, из желания снискать писательскую славу, и полагая, что единственный путь прославиться – это оставить сочинение о толковании снов, умеют только перепевать друг друга – берут древние сочинения, и сказанное хорошо пересказывают плохо, или к сказанному кратко добавляют многословный вздор. Ведь они писали не по опыту, а наудачу, что кому придет в голову. Причем одним были доступны все книги древних, а другим – не все, ибо некоторые книги из-за древности были редкими и испорченным, и остались им неизвестны.

Я же, во-первых, почитал делом чести добыть любую книгу о снотолкованиях, а во-вторых, я много лет, пренебрегая клеветой, водился с теми оболганными рыночными гадателями, которых люди важные и надменные обзывают нищими, обманщиками и шутами; и в эллинских городах и на праздничных сборищах, и в Азии, и в Италии, и на самых больших и людных островах я терпеливо выслушивал рассказы о древних вещих снах и их исполнении, ведь в таких исследованиях нельзя было и действовать иначе. Поэтому я могу подробно рассказать о каждом случае, сообщая истинную правду безо всякого вздора, и для всего, что я помню, предложить ясные и понятные для всех доказательства на основе самых простых рассуждений – разве что иное будет столь уж ясно, что толкование вообще не понадобится»[15]. (Следует отметить, что основные моменты сонника Артемидора воспроизводятся и поныне в многочисленных сонниках наших дней.)

Как уже говорилось, среди людей, занимавшихся истолкованием сновидений, самую уважаемую касту составляли те, кто предлагали теоретический анализ, как мы сегодня бы сказали, феномена сновидения. И, конечно, в их числе следует упомянуть древнегреческих философов, которые, хотя и не создавали специальных трудов по проблеме сновидения, тем не менее высказывали отдельные идеи на этот счет.

---

15 ***Артемидор.*** Сонник. СПб., 1999. 448 с.

Так, Гераклит объяснял сон закрытием органов чувств, в результате чего внешние души не могут проникнуть внутрь тела спящего человека. Поэтому тот во время сна создает свой собственный мир. По Гераклиту, душа во сне неразумна, находится в забытьи, так как выключены связи с внешним миром.

Сократ верил в божественное происхождение сновидений. Он считал, что они выражают голос совести, которому надлежит следовать.

Демокрит связывал сновидения с остаточным волнением органов чувств, которое продолжается еще и тогда, когда прекращается непосредственное воздействие внешних предметов на них. Сновидение возникает потому, что в уснувших душах сохраняется некоторое движение ощущений, восприятию которых способствует ночная тишина. Сон-обморок – это прекращение восприятий, вызванное прекращением внешних влияний и впечатлений.

Платон объяснял сновидение изменением динамик внутреннего огня. Когда наступает ночь и отсекает дневной огонь, внутренний огонь оказывается запертым внутри человека, поскольку он не может соединиться с воздухом, не имеющим в себе огня. Закрытые веки запирают его внутри человека, и внутренний огонь рассеивает и уравновешивает внутреннее движение, отчего приходит покой. Если покой достаточно глубок, то сон почти не нарушается грезами. Но если внутри остались сильные движения, то они порождают изображения, которые отражаются в человеке и вспоминаются после пробуждения как совершившиеся вне его.

В целом же он считал сновидения проявлением деятельности души. Содержание сна зависит от того, какая из трех составных частей души спит, а какая бодрствует. Сновидениям мыслящей души Платон приписывал значение божественных откровений. В них душа поднимается до достоверного знания, в основе которого – воспоминания о мире идей. Но есть и такие сновидения, которые порождены вожделениями, имеющимися у каждого человека. Однако у одних эти вожделения контролируются законами и разумом (у них

берут верх наилучшие желания, а вожделения либо полностью изгнаны, либо ослаблены), тогда как у других вожделения сильнее и многочисленнее. Платон уточняет, что под вожделениями подразумевает то, что пробуждается, когда мыслящая человеческая и руководящая сила засыпает и когда нет такого воображаемого безумства или преступления, которым в то время, когда утрачены стыд и разум, человек не был бы готов предаться[16].

Аристотель отрицал божественное происхождение сновидений, включая их в круг явлений природы. Вслед за Демокритом он полагал, что образы сновидений – ни что иное, как продукт деятельности наших органов чувств, совершающейся после того, как чувственное восприятие, связанное с непосредственным воздействием внешних предметов, прекратилось. Однако в самих органах чувств продолжается остаточное возбуждение даже после того, как объект удален. Это остаточное возбуждение и является источником сновидений, подобно тому, как цвет, который мы воспринимаем длительное время, мы продолжаем видеть даже после того, как отвели взгляд от того предмета, который изначально воспринимали. Аристотель отмечает, что во сне даже малые движения представляются большими. Например, человек спит и видит сон, где сверкает молния и гремит гром, хотя на самом деле в этот момент его ухо воспринимает слабый шум.

Важная идея: согласно Аристотелю, органы чувств не только воспринимают движения, исходящие извне, но для его восприятия привносят свое собственное движение, исходящее изнутри. Оно может заглушить исходящее извне движение, если оно более слабое. Таким образом, внутреннее движение может воспрепятствовать сновидению, либо сделать образы неясными, запутанными и расплывчатыми.

---

16 Не трудно увидеть, что эти идеи гораздо позднее нашли отражение в концепции Фрейда.

Интересно обратить внимание на то, кого Аристотель называет лучшим снотолкователем. По его мнению, это тот, кто способен подметить сходство, ибо ясные сны всякий может истолковать. Говоря о сходстве, он подразумевает фантазмы, похожие на отражения в воде: когда вода приходит в движение, возникающие в ней отражения становятся совсем непохожими на действительность, поэтому только тот, кто может удачно уловить сходство между отражением и исходным образом, способен истолковать сновидение.

И еще один важный момент. Аристотель полагает, что ощущение, продолжающееся после удаления его источника – это уже не восприятие, а представление. И, таким образом, получается, что образы сновидений – это представления.

Лукреций Кар также не усматривает в сновидениях божественного происхождения. В поэме «О природе вещей» он излагает свои взгляды на происхождение и содержание сновидений:

«Если же кто-нибудь занят каким-либо делом прилежно,
Иль отдавалися мы чему-нибудь долгое время,
И увлекало наш ум постоянно занятие это,
То и во сне представляется нам, что мы делаем то же...
Если подряд много дней с увлечением играми занят
Был кто-нибудь непрерывно, мы видим, что большею частью,
Даже когда прекратилось воздействие зрелищ на чувства,
Все же в уме у него остаются пути, по которым
Призраки тех же вещей туда проникают свободно...
Вот до чего велико значение склонностей, вкусов
Как и привычки к тому постоянному делу, которым
Заняты люди, а кроме людей и животные также...
Также и люди во сне постоянно свершать продолжают
Те же деянья, какие и въяве они совершали»[17].

Отдельно следует упомянуть традицию, в которой качество и содержание сновидений непосредственно увязывается с физическим и с психическим здоровьем человека. Од-

---

[17] ***Лукреций Кар.*** О природе вещей. М., 1946. Кн. IV. С. 263–267.

ним из ранних выразителей этой традиции и человеком, представившим ее в своих трудах наиболее полно, можно считать Гиппократа.

Гиппократ полагает чрезвычайно важным умение прислушиваться и верно истолковывать сновидения. Значимость последних он связывает с тем, что именно во сне душа оказывается предоставлена самой себе, в то время как тело отдыхает. Если днем душа вынуждена разделять свое внимание между многими видами деятельности и в результате не принадлежит сама себе, то во сне она управляет своим собственным жилищем и совершает сама все телесные действия. В это время спящее тело не чувствует, тогда как душа сознает, видит и понимает то, что не замечено было днем. В целом Гиппократ оценивает как позитивные все те сновидения, в которых положение вещей соответствует естественному, нормальному. Если во сне человек делает то, что он обычно совершает днем, и тем же самым образом, то такое сновидение следует считать указывающим на хорошее здоровье человека. Если же в сновидении происходит борьба, и совершающееся в нем противоречит дневным поступкам, это означает расстройство в теле. Если это расхождение сильное, зло велико, если ничтожное – то и зло слабое.

Гиппократ не берется судить об истинности приснившегося: «Что касается самого приснившегося деяния, я не решаю, нужно или нет придавать ему значение, но я советую лечить тело человека, ибо ясно, что собралась какая-нибудь полнота и от этого произошло выделение, расстроившее душу. Итак, если во сне будет сильное противоречие, полезно вызвать рвоту и вводить легкую пищу в течение пяти дней, постепенно что-нибудь прибавляя, и широко пользоваться утренними быстрыми прогулками, следуя известной постепенности, и производить упражнения в соответствии с возрастающим питанием. Если же противоречие сна будет более слабым, воздержавшись от рвоты, отними третью часть пищи, потом в течение пяти дней снова постепенно увеличивай ее; следует упорно держаться прогулок, упражнять голос, призывать богов – и расстройство успокоится.

…Вот еще предвестники здоровья: отчетливо видеть и слышать то, что находится на земле; уверенно ходить; уверенно и безбоязненно бегать; видеть ровную и хорошо возделанную землю, покрытые листьями и плодами деревья, плавно текущие реки с чистой водой, стоящей не выше, и не ниже, чем следует, источники и колодцы такого же вида. Все это видимое, таким образом, указывает, что человек находится в здоровье и что его тело работает правильно со всем его кругооборотом, со всеми его поступлениями пищи и со всеми его выделениями. Если снится совсем обратное, это является знаком того или другого повреждения в теле» [18].

Интересно суждение, которое Гиппократ высказывает о снотолкователях: они «иногда попадают верно, иногда ошибаются, никогда не зная, почему случается, что иногда они попадают верно, иногда ошибаются. Указывая на необходимость остерегаться, чтобы не испытать какого-либо зла, они не учат, как нужно остерегаться, но приказывают молиться богам. Молитва – вещь, без сомненья, подходящая и прекрасная, но, призывая богов, нужно и самому помогать себе»[19].

Я довольно подробно остановилась на традиции истолкования сновидения, как выражающего состояния психического и физического здоровья человека потому, что в настоящее время эта составляющая аналитики сновидений представлена очень широко.

Библейский компендиум сновидений является отдельной интересной темой. Отмечу в самом общем виде, что древние евреи с их всевидящим богом Яхве считали, что пророческие сны – это прямой разговор с Богом, который инспирировал сновидения, чтобы сделать жизнь людей более праведной и наполненной. В Ветхом Завете встречается немало сюжетов о сновидениях и основанных на них событиях. Есть сны, которые Яхве адресует евреям. В них он вы

---

18 ***Гиппократ.*** Сочинения. Т. 2. М., 1944. С. 495–498.
19 Там же. С. 502.

сказывает свои повеления или предупреждает о чем-либо. Есть также сны, которые посылаются высокопоставленным язычникам: фараону, царям Навуходоносору, Самуилу, Соломону. В Новом Завете встречается девять сновидений: пять в Евангелии от Матфея (четыре имеют отношение к рождению Иисуса и один сон принадлежит жене Пилата) и четыре в Деяниях Апостолов (они принадлежат апостолу Павлу, чье служение проходило, в основном, среди греков, привыкших толковать сновидения и с почтением относившихся к ним).

Что касается статуса передаваемого Богом знания, то, вероятно, можно различать видения состояния бодрствования, видения во сне, а также ситуации реального общения Господа со своими избранниками. Так, Бог говорит евреям: «Слушайте слова Мои: если бывает у вас пророк Господень, то Я открываюсь ему в видении, во сне говорю с ним; но не так с рабом Моим Моисеем, – он верен во всем дому Моему. Устами к устам говорю я с ним, и явно, а не в гаданиях, и образ Господа он видит»[20]. В то же время Бог предупреждает о том, что люди не должны быть легковерными. В частности, через пророка Иеремию сообщается: «И сказал мне Господь: пророки пророчествуют ложное именем Моим; Я не посылал их, и не давал им повеления, и не говорил им; они возвещают вам видения ложные и гадания, и пустое, и мечты сердца своего»[21].

В целом можно сказать, что раннее христианство настроено недоброжелательно по отношению к практике истолкования сновидений, хотя и признается, что существуют истинные видения наивысшего ранга, в которых можно получить подлинные картины будущего. Они даются великим святым и мученикам[22].

---

20 Числа 12: 6–8.

21 Книга пророка Иеремии 14:14.

22 Ярким примером могут служить видения мучеников Перепетуи и Сатура в известном тексте «Мученичество святых Перепетуи и Фелицитаты».

Простых людей Церковь старалась отвратить от практики истолкования снов. Однако сама традиция христианства предрасполагала скорее к ее расширению. Дело в том, что в античный период во всех языческих классификациях сновидений от Гомера до Артемидора и Макробия предполагалось, что истолкованию подлежат исключительно пророческие сны. В этом и заключался глубинный смысл распознавания и разграничения снов правдивых и лживых. Христианство же фактически расширило область истолковываемых сновидений за счет приписывания значимости абсолютно всем снам. (Последнее вытекает из представления о вездесущности Божественного провидения, представленного и действующего напрямую в любых формах человеческих поступков и действий.)

В конце концов, Первый Собор, состоявшийся в Анкире в 314 году, принял Канон XXIII, который гласил: «Те же, кто сохраняет языческие привычки и соблюдает указания авгуров или ауспиков, гадателей по сновидениям или иных прорицателей, или же приводит в дом к себе людей, дабы просить их предсказать будущее с помощью колдовского искусства... они присуждаются к исповеди и пятилетнему покаянию»[23].

Разумеется, такой запрет не решил проблему: люди попрежнему старались интерпретировать приснившееся. Для этого в реальной жизни в деревнях и городах они обращались за толкованием сновидений к местным колдунам и ведуньям, а иногда и к новым привилегированным знатокам – монахам и священникам. Однако все это происходило в основном в обстановке известной напряженности, – именно потому, что официально практика истолкования сновидений не поощрялась.

Испытывая недоверие к сновидениям, Церковь попыталась упорядочить практику их истолкования, выделив две категории привилегированных сновидцев, которые имели право и возможность видеть истинные, пророческие сны.

---

[23] Экзегетика снов: европейские хроники сновидений. М., 2002. С. 160.

Первая – это монархи, вторая – святые праведники. В качестве примера приведем сновидение, приснившееся Феодосию накануне второго дня сражения с Евгением, который был возведен на трон Франком Арбогастом.

Арбогаст, опираясь на армию, состоявшую из варваров, хотел реставрировать язычество в западной Римской Империи. Феодосий же мечтал вновь объединить Римскую Империю и окончательно установить в ней христианство. Первый день сражения обернулся для армии Феодосия большими потерями. Под утро он заснул и увидел следующий сон: «Он увидел двух всадников, одетых в белое и на белых конях; они повелели ему быть дерзким, прогнать робость, на заре призвать солдат взяться за оружие, и выстроить их в боевом порядке; еще они сказали, что поручено им ободрять его воинство и сражаться во главе его; а один назвал их имена: Иоанн Евангелист и Апостол Филипп». Такое же видение было и одному солдату; солдата привели к Феодосию и, когда он рассказал о том, что ему привиделось, Феодосий изрек следующее: «Видение было ему не затем, чтобы убедить меня в его истинности, ибо я верю тем, кто обещал мне победу, но затем, чтобы никто в нем не сомневался и не думал, будто я сам, охваченный желанием идти в бой, выдумал этот сон. Вот, почему тот, кто стоит на защите моей империи, послал такое же видение этому человеку, дабы он засвидетельствовал правдивость моего рассказа. Так что довольно сомнений! Вперед, за теми, кто оберегает нас и сражается в первых рядах, и пусть никто не думает, что победа зависит от численного преимущества; она в руках тех, кто ведет нас!». Такую же речь произнес он перед солдатами и, преисполнив их сердца отвагой, отдал приказ начинать спуск с горы.

Как известно, Феодосий одержал победу и стал вторым основателем христианской империи»[24].

В качестве примера признаваемых Церковью сновидений второго рода можно привести сны святого Мартина. В первом из них, где Мартин еще не окрестился, он видит

---

[24] Экзегетика снов: европейские хроники сновидений. С. 166–167.

Христа, явившегося ему ночью после того, как он разделил свою хламиду с нищим. Христос держит половину плаща Мартина и говорит окружающему его сонму ангелов: «Вот, это Мартин, еще не крещенный, он прикрыл Меня этим плащом». Таким образом, подтверждается истина евангельских слов: «То, что ты сделал одному из малых сих, ты это сделал Мне». Мартин понимает, что он отдал половину своего плаща Иисусу, принявшему облик нищего, и принимает крещение.

Во втором сне Мартину дается повеление посетить родные места и своих близких, пребывающих во тьме язычества. Он направляется туда и этим оказывается положено начало его миссионерской деятельности[25].

В целом можно сказать, что раннехристианская традиция типологии сновидений к трем источникам сна – человек (его желудок или разум), Бог (откровение), дьявол (наваждение) – добавила категорию смешанных сновидений, чем еще более затруднила ориентацию своих последователей в оценке сновидения. Ведь если оно имеет смешанную природу, то есть, допустим, одна его часть посылается Богом и соответственно подлежит истолкованию, другая насылается дьяволом и подлежит неприятию, то как в целом определить свое отношение к приснившемуся и как узнать, какая его часть должна быть истолкована, а какая отвергнута?

Святой Августин говорил о том, что внутреннее чутье, проникающее в суть слов и видений, позволяет отличать наваждение от откровений. Но как быть простым людям, которые не обладают таким внутренним чутьем?

Еще в бытность свою язычником, Августин собрал целую подборку материалов о сновидениях. В частности, в его коллекции был такой рассказ: у одного человека потребовали выплатить большую сумму денег, предъявив обязательства, подписанные его покойным отцом, и заявив, что долг остался без погашения. Молодой человек очень огорчился этим обстоятельством и тем, что отец не упомянул об этом в

[25] Экзегетика снов: европейские хроники сновидений. М., 2002. С. 168–169.

завещании, однако стал искать способы возвращения долга. И вот во сне ему явился отец, который объяснил, в каком месте следует искать расписку о погашении долга. Проснувшись, молодой человек действительно нашел в этом месте расписку и предъявил ее кредитору. В результате вопрос о задолженности был снят и ему возвратили расписку отца, которая оставалась у кредитора.

Оценивая это сновидение, Августин сначала разделял общее мнение о том, что душа отца явилась молодому человеку для того, чтобы оберечь его от неприятностей, сообщив необходимые сведения. Однако впоследствии, придя к выводу о лживости некоего видения, которое якобы получил от него один из его учеников, он утратил всякое доверие и к этому сну. Позднее он говорил о том, что все верования, связанные с воскресшими покойниками, порождены культом мертвых и поэтому следует с недоверием относиться к сновидениям, где появляются умершие и сообщают некие сведения живым.

Практика компиляции и заимствований, в целом характерная для средневековья, проявляется и в вопросе анализа природы сновидений. Так, Альберт Великий повторяет мысли Аристотеля о сущности сна и считает, что образы сновидений создаются силой воображения. Последнее черпает свой материал из сохранившихся образов чувственных впечатлений. На силу воображения влияют и телесные раздражения, с чем связано диагностическое значение сновидений. Он также согласен с принципом усиления раздражителя во сне, о котором говорил Аристотель.

Альфонс Мудрый признавал сон естественной потребностью, дарованной Богом человеку, дабы тот отдохнул от трудов дневных. Но считал, что хотя тело человека отдыхает в состоянии покоя, его душу обуревают мысли и чувства, которые свойственны человеку в бодрствовании. Оттого и снится ему разное. Некоторое из снящегося имеет естественный смысл и соответствует тому, что происходит днем, обычному течению событий. А порой снится нечто совсем иного

свойства. Все это обусловлено тем, что люди едят и пьют, где находятся и чем занимаются, пока бодрствуют, а также усилением или ослаблением органов чувств, которые есть у тела. А бывает и так, что то, чего не достает, достоверным образом предстает в снах. Однако после пробуждения ничего этого не оказывается. А потому, полагает Альфонс Мудрый, те, кто основой своей веры полагают сновидения, должны понимать, что вера их непрочна, не полезна и не способна длиться долго.

Арнольд из Вилановы обращает внимание на диагностическое значение снов. В частности, он приводит сообщение о больном, которому дважды снилось, что он получил удар камнем по уху. Вскоре он заболел воспалением уха именно на той стороне, которая снилась ему поврежденной.

Френсис Бекон считал, что во сне внутренние органические возбуждения проецируются на внешний мир.

Томас Гоббс рассматривал сновидения как продукт воображения спящего. Он полагал, что религии произошли из неумения отличать сны от бодрствования и что вера в пророческий смысл сновидений такое же заблуждение, как вера в колдовство и духов.

Декарт обращал внимание на то, что сновидения не могут вступать в связь ни между собой, ни с содержаниями бодрствующего сознания.

Де Ламетри, вполне в духе физиологии XX века, рассматривал сновидения как состояние, промежуточное между бодрствованием и глубоким сном: во время сна часть бодрственных способностей мозга прекращает свое действие. Возникающие в результате ощущения несовершенны и всегда в каком-то отношении дефектны.

И Готфрид Лейбниц, и Эммануил Кант – оба полагали, что сон без сновидений невозможен. По мнению Канта, он был бы равносилен прекращению жизни.

Французский врач-философ Пьер Жан Кабанис рассматривал сновидения как продукт возбуждения определенных частей головного мозга под влиянием раздражений, исходя-

щих из внутренних органов. Он полагал, что состояние сна связано с прерыванием деятельности многих внешних чувств, и ограничением деятельности многих внутренних органов, но в разной степени. В результате некоторые оказываются активнее, чем другие. Большая часть возбуждения сосредоточивается в мозге. В силу этого основная часть нервных сил мозгового органа предоставляет его на произвол собственных его восприятий, а также впечатлений, получаемых внутренними чувствующими окончаниями. Таким образом, Кабанис признавал, что сновидения интроцептивны, то есть исходят из внутренних систем, или из внутренних органов (в том числе из так называемого мозгового органа). (Эту концепцию нельзя недооценивать, потому что сейчас, действительно, большое внимание уделяется этой составляющей, хотя, конечно, не отрицается и влияние внешних факторов раздражения на характер и течение сновидения.)

Фридрих Шеллинг, а также его последователи наделяли сновидения мистическим смыслом и рассматривали их как некую форму высшего интуитивного сознания, религиозного откровения.

Сторонник биологической теории сна Эдуард Клапаред полагал, что во сне низшие психические силы освобождаются от уз, которые на них налагает дневная жизнь.

В 40-х годах XIX столетия чешский ученый Ян Эвангелиста Пуркинье формулирует концепцию, близкую к современным физиологическим представлениям о природе снов. Он, вслед за Ламетри, полагает, что сновидения можно рассматривать как состояние, промежуточное между глубоким сном и бодрствованием. Но, в отличие от многих своих предшественников, Пуркинье возражает против идеи, что не бывает сна без сновидения. Напротив, он считает, что психическая деятельность может тормозиться полностью, как это бывает в глубоком сне и при некоторых бессознательных состояниях. Существенную особенность сновидений Пуркинье усматривает в том, что все переживания, происходящие во сне, воспринимаются сновидцем как подлинные.

Еще одной важной вехой в эволюции представлений о природе сновидений можно считать идеи, которые формулировались в XIX веке и где сновидение соотносилось с ненормальностью, болезнью, патологией, разными формами психических расстройств. В частности, в России в 1880 году психиатр Виктор Хрисанфович Кандинский опубликовал исследование под названием «О псевдогаллюцинациях». Он рассматривал последние как результат возбуждения определенных участков мозга, порождающего весьма живые и чувственные до крайности образы, которые, однако, для самого сознания существенно отличаются от галлюцинаторных образов, относительно которых отсутствует осознание их субъективного характера. Псевдогаллюцинации могут появляться и у здоровых людей в период засыпания, во время, которое можно рассматривать как промежуточное между сном и бодрствованием, когда прекращается активная деятельность логического мышления и человек поддается пассивному восприятию спонтанно возникающих внутренних образов.

Псевдогаллюцинаторные образы, которые в момент бодрствования человека отчетливо распознаются как субъективные, в момент засыпания объективируются, потому что кортикальные чувственные центры перестают воспринимать внешние впечатления, когда человек впадает в сон. Таким образом, оказывается, что псевдогаллюцинаторные образы наряду с обыкновенными образами и составляют ткань сновидения.

О сходстве сновидения с бредом писал Альфред Мори. Он вслед за Ламетри полагал, что сновидения возникают из-за того, что определенная часть головного мозга и чувствующего аппарата остаются даже и во сне в состоянии бодрствования. Альфред Мори обращал особое внимание на влияние внешних факторов на содержание сновидений. К примеру, звук затачиваемых ножниц рядом со спящим в эксперименте приводил к тому, что человеку снился перезвон колоколов. Особенно интересно то, что Мори говорил

относительно высокой скорости протекания событий в сновидно измененном сознании. В частности, он отмечал, что сложные сновидения разворачиваются за очень короткие промежутки времени, тогда как по сюжету сновидения прошло довольно много времени.

Примером является сновидение самого Мори, пережившего во сне свою казнь на гильотине. Мори болел, у его кровати сидела мать, которая и подтвердила то, что происходило на самом деле со спящим. Сновидцу грезилось, что он живет во Франции во время Великой революции. Во сне он был схвачен, обвинен судом в измене и приговорен к гильотинированию. И в тот момент, когда нож гильотины обрушился ему на шею, Мори проснулся. Оказалось, что это совпало с тем моментом, когда у спинки кровати отломилась спица и ударила спящего Мори по затылку.

Жюль Бейарже полагал, что сновидение родственно психозу, поскольку и то и другое представляют собой проявление непроизвольной автоматической работы мозга. Идея родства сновидений и психоза утвердилась в психиатрии и вылилась в учение об онейрическом бреде.

К.Бинц рассматривал сновидения как процесс совершенно бесполезный и даже болезненный. Сновидение, по его мнению, представляет собой низшую ступень галлюцинации, а галлюцинация – это высокоразвитое сновидение.

Вильгельм Бризингер квалифицировал психозы как сновидные состояния. Одна из форм расстройств сна – это удлинение периода переходного состояния между сном и бодрствованием. Бризингер считал, что это переходное состояние ничем не отличается от некоторых форм психического расстройства. Острый психический бред, на его взгляд, состоит из сновидений в состоянии полубодрствования.

Моро де Тур вообще отождествлял сновидение с помешательством. Он полагал помешательство состоянием, в котором смешаны сон и бодрствование, и считал, что оно проистекает от вмешательства явлений или психических фактов, относящихся ко сну, в состояние бодрствования. Он утверж-

дал, что те же органические условия, которые дают повод к развитию сновидений, предрасполагают к бреду. Сновидение и бред, на его взгляд, имеют общее происхождение.

Эмиль Крепелин отмечал, что во сне имеет место та же речевая спутанность, что и при шизофрении: и здесь и там можно наблюдать уклонение мысли от смыслового стержня, соскальзывание в сторону, расстройство словесного расчленения и выражения мыслей, склонность к изобретению новых слов, часто – в причудливой форме.

Английский физиолог Дэвид Хартли пришел к выводу, что сны – это отражение впечатлений и событий, которые человек вобрал в себя в дневном бодрственном состоянии. Хартли пытался ставить диагнозы на основе сновидений и тем самым подготовил почву для создателя теории психоанализа Зигмунда Фрейда.

В 1861 году К.А.Шернер предположил, что объекты реального мира или эмоции могут находить образное отражение в сновидениях. Так, легкие можно видеть во сне как надувные шары, а гнев как бушующее пламя.

Штрюмпель исходил из того, что сны обусловлены стремлением избежать переживания реальности. Он сформулировал ассоциативный закон, который впоследствии лег в основу фрейдовской теории мыслительных ассоциаций.

Анри Бергсон считал воспоминания истинным творцом сновидений. Именно они сообщают материалу дневных впечатлений ту форму, которая впоследствии и проявляется во сне. Бергсон выводил сновидение из утраты интереса к действительности, что, в свою очередь, вызывает ослабление душевного напряжения. Во время бодрствования переживание текущего момента оттесняет в глубины психики те воспоминания, которые не имеют к нему непосредственного отношения. Но вот наступает время сна, и воспоминания-призраки, имеющие ассоциативное сродство с мерцающими фигурами зрительного поля, с раздражениями, притекающими извне и изнутри организма, с общим чувственным тоном данного момента, обретают образ и цвет, превращаясь в сновидение.

Обращает на себя внимание интересная и важная идея Анри Бергсона о том, что «Я», которое грезит, – это «Я» с ослабленным психическим напряжением. И воспоминания, собираемые им, – это воспоминания рассеянного внимания, лишенные усилия. Сознание, по Бергсону, может существовать в различных планах. На одном конце этой шкалы будут, так сказать, чистые воспоминания, на другом, противоположном ему, – воспоминания, соединяющиеся с восприятием для перехода в действие, которое осуществляется телом. В результате получается, что одно и то же явление душевной жизни может одновременно затрагивать сразу несколько различных планов сознания, где каждый представляет собой разные промежуточные стадии перехода от грёз к действию.

Вашид возвращается к старой картезианской и кантианской идее о том, что сна без сновидения не бывает. При внезапном пробуждении спящего всегда можно убедиться в том, что ему в данный конкретный момент что-то снилось. Он полагает, что запоминающиеся сновидения связаны с моментами засыпания и пробуждения. Те же сновидения, которые помнятся хуже, относятся к стадии глубокого сна и влияют на подсознательную основу эмотивности. Еще одна важная идея: образы сновидений и воспоминаний нередко смешиваются. Вашид полагает, что именно интенсивная эмотивность обусловливает те особенности сновидения, которые отличают его от бодрствования.

Санте де Санктис при рассмотрении сновидений особое внимание уделяет соотношению сознания бодрствующего и сновидного. Последнее, по его мнению, подвержено колебаниям в плане различной степени его глубины. Уровень сновидного сознания можно представить в виде волнообразной линии, подъемы которой будут приводить к сближению с кривой бодрствующего сознания, а спуски, наоборот, к отдалению от него. В сновидениях, на его взгляд, в известной мере сохраняются логика, критика и воля. Особенно ярко это проявляется при сближении кривых обоих

видов сознания. То, чего недостает сновидному сознанию – это психическая непрерывность, поэтому в сновидении нет автономного «Я».

Санте де Санктис пытается объяснить природу тех затруднений, которые связаны с попытками припоминания сновидений. Он связывает их с тем, что значительная часть материала никогда не облекается в форму – ни словесную, ни зрительную. Это, так сказать, «утренняя заря» мысли, интуиции, которые, возможно, никогда не будут реализованы. Другая часть опыта, хотя и облечена в пригодную для выражения форму, но подверглась в подсознании различного рода трансформациям. Это – износ, пополнение, искажение, диссоциация. И, наконец, имеется еще одна часть опыта, которая, хотя и обрела вполне выразимую форму, тем не менее не может быть представлена на уровне сознания из-за изменившейся психической констелляции на момент ее всплывания. Всплывающий подсознательный материал, чтобы проявиться в сознании, должен приспособиться к непривычному окружению. По крайней мере, замаскироваться, используя в качестве символов заимствуемые с помощью ассоциаций образы.

1.2. Истоки современных представлений о природе сновидения

Истоки современной практики истолкования сновидений и понимания природы феномена сна, по всей видимости, следует связать с именем Зигмунда Фрейда, который явился основоположником психоаналитической традиции в истолковании сновидений. Смысл этого подхода заключался в том, чтобы попытаться воздействовать на качество жизни человека, исследуя бессознательные содержания его психики, представленные в символах снов.

В 1900 году он опубликовал книгу «Толкование сновидений», в которой на основе нового понимания глубинной природы человека предложил неожиданный и шокирующий

взгляд на содержание символики снов. Фрейд был далек от теории сновидений как ответа на внешние раздражители. Напротив, он пришел к выводу, что в них символами зашифрованы потаенные желания человека, и что именно символы сновидений раскрывают те «нежелательные» мечты, мысли, побуждения, которые отказывается принять бодрствующее сознание: это или эротические стремления, или инстинкт насилия в человеке. По Фрейду, большинство этих желаний и ощущений представляют собой детские переживания, такие, как стремление к инцесту или побуждение убить родителя идентичного пола из чувства ревности.

Он выделил три сферы психических содержаний: сознательные, бессознательные и сверхсознательные. При этом сознание отражает активность разумного бодрствующего «Я» (Эго), бессознательное (Ид) связано с основными инстинктами, а сверхсознание (суперЭго) определяет поведение человека в социуме. Фрейд полагал, что сновидения – это компромисс между подавляемыми содержаниями бессознательного и подавляющими установками сверхсознания. Сновидение есть некий таинственный код, который необходимо разгадать. Фрейд считал сны формой либо подавления, либо удовлетворения потребностей, либо комбинацией того и другого. Даже сны болезненного содержания он рассматривал как реализацию желаний. По его мнению, во время сна сознание утрачивает свои контролирующие функции и на свободу вырывается бессознательное, в котором заключено изначальное стремление человека к продолжению рода и самосохранению. Чтобы защитить сознание и сверхсознание от дремлющих сексуальных желаний и уберечь от шока, бессознательное облекает их в символические образы.

Обращает на себя внимание узкая направленность в интерпретации символики сновидений Фрейдом. Его язык символов довольно ограничен, ибо касается лишь сферы инстинктов. Подавляющее большинство его символов кодируют различные аспекты сексуальных содержаний. Даже

если сновидение было навеяно дневными событиями, все равно Фрейд полагал, что его изначальная энергия исходит из детских сексуальных фрустраций.

Вот как сам он об этом говорит: «Бросается в глаза, что по сравнению с перечисленными объектами, объекты из другой области представлены чрезвычайно богатой символикой. Такова область сексуальной жизни, гениталий, половых процессов, половых сношений. Чрезвычайно большое количество символов в сновидениях – символы сексуальные. При этом выясняется удивительное несоответствие. Обозначаемых содержаний немного, символы же для них чрезвычайно многочисленны, так что каждое из этих содержаний может быть выражено большим числом почти равнозначных символов. При толковании получается картина, вызывающая всеобщее возмущение. Толкования символов в противоположность многообразию изображений сновидения очень однообразны. Это не нравится каждому, кто об этом узнает, но что же поделаешь?»[26].

Всю свою жизнь Фрейд пытался достичь адекватности в понимании образов бессознательного. При этом он использовал метод, названный методом свободных ассоциаций, суть которого заключалась в том, что на основании выстраиваемых сновидцем цепочек ассоциативных связей аналитик делает вывод о скрытых мотивах сновидца. Он полагал, что последний всегда может вспомнить несколько ключевых образов, которые сделают понятным общее содержание сна: «Толкование, основанное на знании символов, не является техникой, которая может заменить ассоциативную или равняться с ней. Символическое толкование является только дополнением к ней и дает ценные результаты лишь в сочетании с ассоциативной техникой. Что касается знания психической ситуации увидевшего сон, то прошу принять во внимание, что вам придется толковать сновидение не только хорошо знакомых людей, что обычно вы не будете знать событий дня, ко-

[26] ***Фрейд З.*** Введение в психоанализ: лекции. М., 1989. С. 95.

торые являются побудителями сновидений, и что мысли, приходящие в голову анализируемого, как раз и дадут вам знание того, что называется психической ситуацией»[27].

Сам Фрейд усматривал истоки своего подхода к истолкованию символики сновидений в идеях К.А.Шернера, который, в частности, рассматривал символ дома, как выражающий пространство человеческого тела: «В связи с обстоятельствами, о которых будет идти речь ниже, достойно особого внимания то, что признание существования символического отношения между сновидением и бессознательным вызывало, опять-таки, самые энергичные возражения. Даже люди, обладающие смелостью суждения и пользующиеся признанием, прошедшие с психоанализом значительный путь, отказались в этом следовать за ним. Такое отношение тем более удивительно, что, во-первых, символика свойственна и характерна не только для сновидений, а во-вторых, символику сновидений, как богатую ошеломляющими достижениями, открыл не психоанализ. Если уж вообще приписывать открытие символики сновидений современникам, то следует назвать философа К.А.Шернера (Sherner, 1861). Психоанализ только подтвердил открытия Шернера, хотя и основательно видоизменил их... Единственно типичное, то есть постоянное изображение человека в целом представляет собой ***дом***, как признал Шернер, который даже хотел придать этому символу первостепенное значение, которое ему не свойственно»[28].

Сфера волнующих сновидца содержаний, по Фрейду, довольно бедна: например, он считал, что всякого рода оружие или инструмент является символом мужского полового органа. Он также предлагал однотипную интерпретацию комнат, помещений, как символов женских половых органов. Его теория игнорировала ту уникальную взаимосвязь, которую имеет индивид с символом, характерным лишь для

---

27 ***Фрейд З.*** Введение в психоанализ: лекции. М., 1989. С. 94.

28 Там же. С. 94–95.

него. Упускалось из виду также и богатство значений, которые имели символы, применительно к прошлому, настоящему и будущему. При этом Фрейд не придавал никакого значения прямым сопоставлениям и непосредственным событиям в сновидениях. Все это породило разногласия между ним и многими его учениками. Среди последних был Карл Густав Юнг.

Юнг был учеником Фрейда, однако со временем разошелся с ним во взглядах на перспективы развития психоаналитической теории. В частности, он считал фрейдовский подход достаточно узким и ограниченным. Юнг полагал, что сексуальное влечение играет важную, но отнюдь не определяющую роль в сновидениях. По его мнению, объекты реального мира и символы сновидений соответствуют друг другу. Так, приснившаяся змея символизирует змею, а не фаллос.

Юнг считал, что сны – это более чем просто отпечаток неосуществленных и подавленных желаний и страхов. Он находил, что Фрейд слишком сильно сконцентрировался на инстинктах, игнорируя при этом весь спектр человеческого опыта. В частности, такие его аспекты, как религиозные фантазии, воспоминания и надежды. Вместо того чтобы полагаться на метод свободных ассоциаций, Юнг разработал собственный метод. В нем компоненты сна анализировались на уровне ощущений. Если, например, человек видел во сне, что он держит в руках лягушку, его просили призвать на помощь ощущение и описать, какова текстура кожи животного, ее вес и прочее, а также рекомендовали обратить внимание на то, с чем связаны эти ощущения.

Юнг придавал большое значение первому впечатлению, которое возникало у человека в связи с приснившимся. Это весьма отличалось от фрейдовского метода свободных ассоциаций, который Юнг критиковал за то, что он способен вызвать целую цепочку неуместных образов, уводящих все дальше от сновидения и его смысла. Напротив, Юнг считал очень ценными прямые ассоциации, сосредоточенные вокруг самого сна. По его мнению, игра в свободные ассоциа-

ции в приемной терапевта может увести от сна, а работа с первыми ассоциациями дома в раскованном состоянии, напротив, помогает вернуться к содержанию сновидения.

В отличие от Фрейда Юнг углубленно исследовал мифологию, алхимию и архаические культуры в целях понимания всех тонкостей человеческой психики и символизма сновидений. Он пришел к убеждению о существовании в ней двух слоев: коллективного и индивидуального бессознательного. Первое содержит архетипические символы, которые представляют собой мудрость всего человечества. Мы наследуем их, как наследуем биологические признаки родителей. Индивидуальное бессознательное, по его мнению, представляет собой информацию из нашего прошлого, из прошлого каждого отдельного человека, которую он забыл или подавил. Юнг полагал, что архетипические образы появляются в сновидениях в том случае, если надвигаются серьезные перемены или возникает некоторая опасность. Например, болезнь, некоторые виды стрессов или же крушение жизненных идеалов или веры. Он считал, что архетипические символы никем не выдуманы, они изначально представлены в психике каждого человека. По его мнению, с помощью сновидений и их интерпретации можно проникнуть в коллективное бессознательное. При лечение пациентов Юнг предпочитал работать с цепочками сновидений, связывая их друг с другом до тех пор, пока не обнаруживалась причина проблемы. Фрейд же, напротив, направлял все внимание на конкретное сновидение, которое рассматривал как изолированный случай. При этом надо отметить, что оба они успешно помогали своим пациентам. И это тоже интересный момент, на который я позднее буду обращать специальное внимание.

Еще один ученик Фрейда Альфред Адлер полагал, что основное влияние на развитие характера человека оказывает стремление к власти. Им введены такие понятия, как «детская ревность», «комплекс неполноценности» и «комплекс превосходства». Адлер придавал стремлению человека добиться чего-то в жизни не меньшее значение, чем сексуаль-

ному влечению. Он не уделял особого внимания концепции бессознательного как это делали Юнг и Фрейд. И в отличие от Фрейда, он не думал, что сексуальность – первопричина всего. В сновидениях же склонен был видеть проявление жажды власти.

Эрих Фромм считал, что когда-то существовал универсальный язык, единый для всех культур в истории человеческой расы. Именно этот забытый язык он рассматривал как язык символов, проявляющийся в наших сновидениях. Фромм разделил символы сновидений на три категории: конвенциональные, акцидентальные и универсальные символы. Конвенциональные – это символы, имеющие единственное значение, например «плюс», «минус», «стоп». Акцидентальные – это личные символы человека или группы людей, но не свойственные человечеству в целом. Универсальные символы – общие для людей по всему миру, как, например, вода, которая означает эмоции или интуицию, а также огонь, который означает энергию, силу, очищение, трансформацию.

Итак, Фрейд полагал, что основной функцией сновидения является исполнение желаний. Сырым материалом для их построения служат дневные переживания. Фрейд назвал эти элементы «дневными остатками», которые в процессе обработки становятся конечным продуктом сновидения. Фрейд исходил из того, что «дневные остатки» являются всего лишь ширмой для выражения беспокоящих и тревожащих человека мыслей и чувств.

Альфред Адлер считал, что «дневные остатки» важны сами по себе. Функцией же сновидения, на его взгляд, является скорее проработка задач, привнесенных дневной жизнью, чем избавление от тех проблем, что подавлены и вытеснены в бессознательное. Адлер, в отличие от Фрейда, полагал также, что проблемы индивида предстают перед ним в сновидениях открыто, тогда как, по Фрейду, они должны маскироваться. Адлер постулировал неразрывность дневной и ночной сторон психики человека. Он считал, что сновидения выявляют стиль жизни, присущий человеку,

поскольку они являются интегрированной частью индивидуальной манеры мыслить. Таким образом, сновидение отражает личность творца. Соответственно их назначение он связывал с поиском решения проблем теми способами, которыми пользуется индивид в бодрственном сознании в повседневности.

Для Адлера символика сновидения представляется разновидностью языка, на котором индивид склонен описывать свою жизненную ситуацию. Поэтому он акцентирует выражающую, а не маскирующую функцию символов сновидения, обусловленную неразрывной связью манеры сновидеть и манеры жить. Для Юнга же это разные вещи, подчас вступающие в противоречие. Сновидение может отразить наличие недостаточно развитой или подавляемой функции, либо существование схемы поведения, которой еще только предстоит проявиться в будущем. Юнг также полагал, что образы сновидений чаще выражают реально воздействующие на жизнь индивида факторы, чем подавленные сексуальные желания и ранний опыт.

В противоположность Фрейду он находил полезным побуждать клиентов записывать содержание как сновидений, так и дневных фантазий. Кроме того, он считал, что человеку полезно играть активную роль в интерпретации собственных снов. Юнг предложил технику амплификации (расширения). Эта техника предполагает, что для более полного понимания значения символа сновидец обращается к общекультурной мифологии и собственному жизненному опыту, откуда черпает ассоциации и значения, связанные с интересующим его символом.

Предназначением сновидений, по Юнгу, является компенсация, то есть способ, в котором бессознательное в символической форме выражает стремление психики к равновесию в качестве реакции, восполняющей однобокую позицию рассудка. Сновидение, таким образом, рассматривается как неотъемлемый компонент непрерывного процесса психологического регулирования личности.

Итак, и Фрейд, и Адлер, и Юнг считали функцией сновидений разрешение внутренних конфликтов. Но в то время как Фрейд делал упор на конфликте, Адлер и Юнг сосредоточивались на сохранении баланса.

В настоящее время клиницисты больше акцентируют функцию сновидения как выражения потребностей человека. За сновидцами, которые пытаются разобраться в своих сновидениях, в целом признается способность избегать скрытого самообмана и стремления к самооправданию. В большинстве исследовательских школ, работающих со сновидениями и их интерпретациями, преобладает мнение, что сновидения представляют собой подлинное самовыражение личности, а не результат ее маскировки.

1.3. Отношение к сновидениям в традиционных сообществах

Во многих традиционных культурах сновидение считается языком души, ее выражением. Современные антропологи исследовали и задокументировали способы использования снов разными народностями в повседневной жизни. Общим является бережное и уважительное отношение, придание им особого статуса в повседневной жизни. Так, американские индейцы видели в них важные условия поддержания благополучия племени. Вся культура австралийских аборигенов основана на снах. В них они получают послания божеств и «инструкции», которые применяются в практической деятельности. Африканские зулусы рассматривают сновидения как послания предков.

Индейцы племени наскапи, проживающие в лесах Лабрадорского полуострова в Канаде, полагаются на сновидения как руководство в жизненных коллизиях. Это охотники, живущие изолированными семейными группами, разделенные лесами и болотами. Они не имеют общей племенной религии, племенных обычаев и культов, поэтому охотнику

наскапи приходится больше прислушиваться к своему внутреннему голосу, интуиции и знаниям, привносимым в его жизнь сновидениями. Наскапи верят, что «великий человек» может в сновидении дать им совет или подсказать верное решение, как общаться с внешним миром, с природой, как поступить в той или иной жизненной ситуации. Они пользуются сновидениями даже с целью предсказания погоды и обеспечения удачи в охоте, от которой напрямую зависит существование семьи.

Американские индейцы также всегда придавали сновидениям огромное значение. Они были для них универсальным инструментом, с помощью которого можно было предсказывать будущее, разрешать проблемы психологического и сексуального толка, исцелять больных.

У каждого племени существовала своя особая техника работы со сновидениями, а также свои методы истолкования снов. Например, у народностей племени ирокезов (мохавк, онейда, онондага, кайуга, сенека и гурон) имелся обычай: каждый год через некоторое время после первого снегопада представители разных народностей племени собирались вместе для совершения особого ритуала единения. Выбранные индейцы осуществляли длинные переходы к месту встречи. Собравшись вместе, участники с помощью масок должны были представить свои сны. Иногда вместе с маской надевался костюм, иногда же участники выступали обнаженными. Такой ежегодный фестиваль бродячих театров сновидений назывался «Онохаройа», и позволял сыграть множество Ондиннонков. Многие маски ирокезов использовались именно с этой целью. Молодые мужчины, участники ритуального театра сновидений, путешествовали из селения в селение, чтобы представить свои сны[29].

Сновидцы народности мохавк, вдохновленные образами снов, сочиняли стихи и придумывали загадки. Потом они представляли их на суд остальных членов племени. Если кто-то разгадывал эти загадки, то получал подарки.

---

[29] ***Линн Д.*** Полные пригоршни снов. Киев, 2000. С. 52.

Индейцы-сенека также относились к сновидениям с огромным вниманием. Каждый сон необходимо было реализовать символически или буквально. Если учитывать компенсаторную функцию сновидений, нетрудно понять, почему французским миссионерам Ордена Иезуитов стоило огромных усилий обратить их в христианскую веру.

Общей для всех индейских племен является концепция существования хранителя или проводника, с которым человек может связаться как днем, так и в сновидении. Для американских индейцев проводник – это реальность. Союзники и друзья из их сновидений также реальны, как обычные люди вокруг. Для того чтобы обрести проводника сновидений, увидеть особый сон или услышать песнь сновидения, индейцы использовали специальные практики: подолгу постились, иной раз уходили в горы. Возможно, разреженный горный воздух усиливал яркость сновидений[30].

Особого внимания заслуживает техника работы со сновидениями, практикуемая этнической группой, проживающей в горных джунглях Малайзии, – племенем сеноев. Их численность не превышает 12 тысяч человек.

Эти люди образуют единое сообщество, которое более коммуникативно, чем индейцы наскапи. Сенои воспринимают сновидения как науку, которой с детства обучают своих детей. Каждое утро отец вместе со старшими сыновьями анализирует сны всех своих детей. Учит их, как правильно использовать толкование сна, инструктирует, каким образом поступить в следующий раз в ситуации, вызвавшей затруднение в данном конкретном случае. Так, например, если ребенку снится падение со скалы и он в ужасе просыпается, родители могут сказать, что это был очень важный, очень ценный сон, которого не нужно бояться. Это духи земли приглашали его к себе. И ничего страшного не произошло бы. В следующий раз, когда приснится что-то подобное, ребенок должен, не пугаясь, мягко спланировать на землю, встре-

---

[30] ***Линн Д.*** Полные пригоршни снов. Киев, 2000. С. 53.

титься с обитателями той территории, на которую он опустился, постараться как можно больше узнать о месте, где побывал; если удастся, получить дары, и принести их своему племени. Это поможет всему племени добиться процветания и успехов в их повседневной жизни.

Если же, к примеру, человек сообщает, что видел во сне себя плывущим по реке и нашедшим ценную добычу, то его инструктируют, куда именно он должен плыть во сне будущей ночью, чтобы добыть что-нибудь ценное для племени; или же подсказывают, что он должен поделиться будущей ночью своей добычей с соплеменниками.

Важным является тот факт, что, обсуждая совместно с другими свои сны, дети чувствуют себя социальными партнерами взрослых. Они ощущают, что приняты сообществом. Возможность передать свои переживания другим поддерживает детей, поскольку они весьма зависимы от того, как принимает их сообщество, а также от одобрения и критики взрослых.

Возможно (по крайней мере, в настоящее время именно такого мнения придерживаются исследователи), миролюбие, доброжелательность и психическая устойчивость сеноев обусловливается именно практикой внимательного анализа, истолкования и совместного обсуждения сновидений всеми членами племени.

Первым, кто представил миру информацию о малайзийском племени сеноев и их особой сновидческой технике, был американский антрополог Килтон Стюарт. Он услышал о них в 1934 году, когда оказался в Малайзии. В 1951 году он опубликовал статью «Теория сновидений в Малайе», и в 1954 году – книгу «Пигмеи и гиганты сновидений»[31].

В то время эти публикации остались практически незамеченными. Однако позднее с материалами ознакомилась Патриция Гарфилд, известный исследователь сновидений.

---

[31] ***Stewart K.*** Dream theory in Malaya. N. Y., 1951; Pygmies and dream giganties. N. Y., 1954. Статья перепечатана в издании: Altered states of consciousness. N. Y., 1972.

Она очень заинтересовалась представленными в них практиками и даже предприняла путешествие в Малайзию, где познакомилась с представителями туземного племени сеноев, а также попыталась задать им вопросы и получить на них ответы. Она говорила по-английски с двумя туземцами, проходившими лечение в госпитале недалеко от города. Переводил ее вопросы врач-малайец. Он же переводил ответы туземцев на английский. Конечно, при таком общении возможны искажения. Тем не менее у Патриции Гарфилд сложилось впечатление, что Стюарт был не совсем точен в изложении принципов сенойской техники. Впоследствии, после того, как она опубликовала книгу «Творческое сновидение», вызвавшую огромный читательский интерес и целую лавину исследований сенойской техники, и другие авторы обращали внимание на неточности трудов Стюарта. В частности, это касалось вопросов обучения детей сновидческим техникам и требования даров от побежденных персонажей сновидений. Однако, несмотря на возможные несоответствия и неточности в деталях, в целом изложенная сначала Стюартом, а затем Гарфилд техника сновидений сенойского племени верна и продуктивна.

То, что обычно называют сенойской техникой сновидения, представляет собой концепцию из трех основных принципов:

1) если во сне довелось повстречаться с угрозой или противником, не следует уклоняться. Надо повернуться к опасности лицом и встретить ее открыто. Ни в коем случае нельзя бежать или прятаться. Можно призвать на помощь друзей из сновидения, но пока не подоспеет подмога, надо сражаться самостоятельно;

2) в сновидении всегда следует идти навстречу тому, что доставляет удовольствие. Если возникают приятные переживания, надо постараться их интенсифицировать. Если вы летаете или заняты каким-то другим приятным делом, расслабьтесь и наслаждайтесь от души;

3) всегда старайтесь извлечь из своего сна какой-то позитивный результат. Например, если в сновидении удалось одержать победу над противником, обязательно попытайтесь получить от него дар в какой-либо форме. Это может быть материальный объект или стихотворение, песня, танец, рисунок, картина или творческое прозрение, нечто прекрасное и полезное. Обязательно постарайтесь донести полученный дар до членов племени и поделиться с ними своим сновидческим опытом.

ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРИРОДЕ СНОВИДЕНИЯ

2.1. Технические характеристики сна

Сновидения обычно связаны с так называемым БДГ-сном[32]. Когда человек видит сон, его глаза совершают быстрые движения из стороны в сторону. БДГ-сон стали изучать в начале 50-х годов, а до того большинство ученых разделяли точку зрения И.П. Павлова, что во время сна мозг как бы отключается.

Долгое время исследование сновидений тормозилось тем обстоятельством, что не было адекватных средств изучения этого феномена. Возможно, по этой причине с 30-х до 50-х годов лишь один крупный исследователь занимался исключительно проблемами сна. Это был профессор физиологии чикагского университета Натаниэль Клейтман, который, приступая к анализу проблемы, имел в своем багаже примерно те же предубеждения, что и большинство людей. Он полагал, что функционально сон напоминает состояние машины, припаркованной на ночь у тротуара: тело бездействует, а мозг отключен. Затем утром машина снова приводится в действие, когда кто-либо запускает мотор. Единственное отличие он видел в том, что мозг во сне не полностью отключается, а просто замедляет свою работу, подобно мотору, медленно работающему на холостом ходу.

Н.Клейтман, которого считают отцом современных исследований сновидения, предложил своему выпускнику Ю.Азерински проследить взаимосвязь между движениями

---

[32] БДГ – аббревиатура выражения «быстрые движения глаз».

глаз и сном. При проведении исследований выяснилось, что человек, которого будили на этапе быстрого движения глаз, практически всегда сообщал, что видел сон. Это открытие потрясло научный мир и послужило толчком к дальнейшему изучению феномена сна.

Ст.Корен сообщает любопытные подробности об этом открытии. У Азерински, работавшего над докторской диссертацией по психологии, возникли определенные сложности, поэтому Клейтман дал ему задание наблюдать за медленными вращательными движениями глаз, которые возникают во время сна. Когда фаза активного движения глаз в первый раз появилась в виде записи на ЭЭГ, Клейтман и Азерински подумали, что прибор просто не в порядке, так как он был старым и ненадежным. Но только после того, как они действительно взглянули на глаза спящего, они убедились, что это настоящее открытие[33].

Обобщив данные, полученные на десяти испытуемых, они сообщили, что в 74 процентах случаев, когда испытуемых будили в период БДГ-сна, те сообщали о наличии сновидений. В то же время пробуждение во время сна без БДГ-активности давало сообщение о сновидениях лишь в 7 процентах случаев.

Молодой врач Уильям Демент, ставший впоследствии профессором психиатрии медицинского факультета Стенфордского университета и одним из крупнейших исследователей проблем сна, присоединился к Клейтману, приступив к исследованиям сновидений у больных шизофренией. Демент сделал интересные открытия, суть которых заключалась в том, что фаза БДГ-сна всегда сопровождалась выраженной электроэнцефалографической (ЭЭГ) картиной, характерными чертами которой были низкоамплитудные волны умеренной частоты, регистрировавшиеся электроэнцефалографом.

Клейтман и Демент на основе картины ЭЭГ разделили период сна на четыре стадии. БДГ-сон возникает приблизительно каждые девяносто минут. Самая первая фаза БДГ-сна

---

[33] ***Корен С.*** Тайны сна: путешествие в загадочный мир сна. М., 1997. С. 53.

длится совсем недолго, но заключительная фаза, отмечаемая непосредственно перед пробуждением, продолжается уже от 25 до 40 минут. В среднем по продолжительности сне имеется определенная цикличность мозговой активности. Первая стадия цикла именуется альфа-фазой из-за медленно меняющейся амплитуды с правильными циклами мозговой активности. Дыхание в этой фазе медленное, замедляется и сердечный ритм, падает также температура тела и кровяное давление. Вслед за прохождением этой стадии ЭЭГ показывает вступление во вторую фазу. В это время волны мозговой активности возникают и затухают медленно, они пологие и протяженные. Иногда можно отметить пики более высоких частот.

Спустя несколько минут происходит переход в третью фазу. Появляются медленные дельта-волны. Это – прелюдия к последней, четвертой, самой глубокой стадии сна. На экране ЭЭГ она предстает в виде длинных, устойчивых и медленных волн большой амплитуды. Разбудить спящего в это время бывает нелегко. Чтобы достичь ее, требуется 30 – 40 минут сна, протяженность ее также составляет около 30 минут. Бывает, что после четвертой фазы наступает возврат к первой через последовательность фаз в обратном порядке. Однако первая фаза на этот раз разворачивается по-другому. На экране ЭЭГ возникают пилообразные пики тета-волн. И под веками спящего видны быстрые движения глазного яблока. Создается впечатление, будто человек следит глазами за перемещением объектов. Эта стадия как раз и именуется фазой быстрого или парадоксального сна, когда регистрируются быстрые движения глаз. Отмечаются также конвульсивные движения мышц лица и пальцев, дыхание сбивается с ритма, становится неровным, наступает наибольшее расслабление мышц, в особенности шеи. Может возникать эрекция у мужчин и появляться влагалищные выделения у женщин.

Во время ночного сна этот цикл составляет примерно девяносто минут и повторяется в прямом и обратном порядке несколько раз. Однако при этом с каждым разом фаза

быстрого сна длится все дольше. Таким образом, взрослый человек, который спит примерно семь с половиной часов в сутки, проводит около полутора-двух часов в фазе быстрого сна. Иными словами, примерно столько времени проходит во сне со сновидениями.

Чтобы придать больше выразительности техническим характеристикам мозговой активности во время сновидения, сошлюсь на описание наблюдения за спящим человеком, у которого измерялись параметры волновой активности, приведенное Стенли Кореном в его книге. В данном случае испытуемым (сновидцем) был некий Ричард, а упоминаемый ниже Боб являлся лаборантом, непосредственно снимавшим показания электрической активности мозга Ричарда во время сна.

«Время от времени Боб склонялся над движущейся бумажной лентой и делал пометки каким-то кодом или обозначением времени.

Он указал мне на несколько прерывистых неровных линий, больше походивших на след, оставленный дрожащей рукой:

– Это – типичная электрическая активность низкого уровня в мозгу, которую мы получаем, измеряя ЭЭГ бодрствующего человека, – объяснил он...

Внезапно несколько самописцев быстро задвигались, запись показывала всплеск широких упорядоченных движений.

– Это – альфа-волны, – сообщил Боб, – они не являются сигналом сна и показывают, что человек расслаблен. Если попросить людей рассказать об их самочувствии в этот период, почти все утверждают, что не спят, но наступает расслабление. Они испытывают что-то вроде ощущения, будто их несет по течению.

После небольшой паузы Боб, указывая на одну из линий, которая колебалась очень медленно, продолжил объяснения:

– Она показывает, что глаза медленно вращаются под веками. Я всегда рассматриваю это как признак засыпания. Теперь наблюдай за линиями головного мозга. Процесс за-

сыпания проявляется, в основном, в затухании волн мозга. Сейчас следы не похожи на первоначальные. Теперь, хотя изменение напряжения все еще беспорядочное, заметны несколько широких низкоамплитудных волн.

Мы немного посидели, наблюдая, как самописцы оставляют следы на бумаге. Волны становились все более выраженными и медленными. С начала измерений прошел почти час.

– Теперь наступила самая глубокая стадия сна, – сказал Боб. – Мы называем ее “медленный сон”, так как изменения напряжения, действительно, очень замедленны. Каждое из колебаний самописцев представляет собой синхронную активность тысяч или сотен тысяч клеток головного мозга, увеличение или снижение уровней их активности, происходящее в один временной отрезок. Знаешь, когда Клейтман и его группа впервые начали изучать сон, они предположили, что активность мозга одинакова на протяжении всего сна. Поэтому они просто выключали приборы и отправлялись спать, пока не наступало время будить “объекты” эксперимента. Из-за этого они пропускали одну из наиболее важных частей сна. Вот, посмотри!

Прибор ЭЭГ тихо гудел, в то время как метры бумаги все струились и струились из-под самописцев. Я был загипнотизирован этим действом и начал чувствовать, что сам потихоньку засыпаю. Боб слегка толкнул меня локтем.

– Ну, сейчас начнется, – сказал он.

Я был смущен. Казалось, ничего не изменилось, кроме того, что, может быть, медленные волны не были так ярко выражены, как раньше. Еще через двадцать минут волновой рисунок стал еще более неправильным, и больше походил на пример электрической активности мозга в бодрствующем состоянии. Когда ЭЭГ стала действительно выглядеть словно в состоянии пробуждения, я начал думать, что Ричард больше не спит. Затем произошло нечто странное. Внезапно линия, показывающая положение глаз, словно с ума сошла. Глаза Ричарда двигались резкими скачками. Большая амп-

литуда, маленькая амплитуда, некоторые в одном направлении, другие – в другом, словно Ричард наблюдал какую-то беспорядочную активность за закрытыми глазами.

– Это – быстрый сон, – объяснил Боб. – Давай пойдем и разбудим его.

Боб быстро сделал пометку на движущейся бумаге и пошел по направлению к спальной комнате. Когда мы стояли возле спящего, Боб прошептал мне на ухо:

– Посмотри на его глаза.

Я взглянул и был поражен тем, как глаза Ричарда двигаются под веками. Конечно, самих глаз видно не было. Все, что мы видим – это выпуклость, образованная прозрачной частью глаза (роговицей). Когда глаза двигаются, мы можем видеть движение этой выпуклости под веками. Боб довольно энергично потряс спящего и позвал:

– Ричард, проснитесь, ну же, просыпайтесь, Ричард!

Сначала никакой реакции не последовало, но Боб продолжал трясти спящего и звать его по имени. Наконец, глаза Ричарда резко открылись и через несколько секунд он всхрапнул, принял полусидячее положение и проснулся.

– Вы сейчас видели сон? – спросил Боб.

Ричард кивнул:

– Да.

– Что вы видели во сне?»[34].

Далее Ричард подробно излагает свое сновидение, рассказывая о том, что ему снилась вечеринка и что происходило в это время, детально описывая присутствующих и свои действия.

После этого Боб предлагает Ричарду снова заснуть. Продолжим повествование.

«– Почти всегда во время периода быстрого сна люди видят сны. В 8-9 случаях из 10-ти, когда мы будим испытуемого во время такого сна, он говорит, что видел сон, который затем пересказывает.

---

[34] ***Корен С.*** Тайны сна: путешествие в загадочный мир сна. М., 1997. С. 50–52.

Доктор Демент считает, что движения глаз происходят потому, что мы смотрим сны, словно они проецируются перед нами на экране. Так как подобная волновая активность мозга похожа на ту, которую мы наблюдаем у бодрствующих людей, некоторые исследователи называют эту стадию “активный сон”»[35].

Прошло еще какое-то время. Картина электрической активности мозга снова изменилась:

«Волновая активность мозга вновь замедлилась, волны стали шире и более ярко выраженными. Теперь он вернулся к самой глубокой стадии медленного сна.

– Давай, попробуем еще, – сказал Боб, и направился в спальню. – Ричард! Проснитесь, Ричард!

На этот раз понадобилось больше времени, чтобы разбудить спящего. Ричард шумно вздохнул и нетвердо поднял руки. Но его глаза оставались закрытыми.

– Ну же, Ричард! Просыпайтесь!

Глаза Ричарда медленно открылись. Он непонимающе взглянул на нас и пробормотал:

– Что... Кто?

– Ричард, Вы сейчас видели сон?

Ответа не последовало, Боб повторил вопрос.

На этот раз ответ был менее внятным.

– О... да... нет... о... что-то вроде.

– Расскажите мне об этом.

– Вроде я сидел на скамейке или на стуле. Я подумал, что пора бы прийти почтальону.

– Что-нибудь еще было?

– Нет.

– Где находилась эта скамейка? Вы могли разглядеть что-нибудь вокруг вас?

– Не знаю. Я сидел. Может, это была скамейка... Может, стул. Я ничего не видел. Я просто думал.

Мы позволили Ричарду снова опуститься на кровать, и двинулись из комнаты.

---

[35] Там же. С. 52–53.

– Когда люди глубоко погружены в медленную стадию сна, их действительно трудно разбудить, – сказал Боб. – Их приходится довольно долго трясти, но, проснувшись, они вполне бодры. Переход в бодрствующее состояние из быстрого сна, вероятно, происходит легче, так как мозг уже работает так, словно он и не спал. Когда люди просыпаются, выходя из стадии глубокого сна, они часто действуют нетвердо, более того, словно они пьяны. Некоторые даже называют этот эффект "сонное опьянение". Он может длиться от нескольких секунд до нескольких минут. Во время медленного сна мы не видим снов. Сообщение Ричарда – обычное явление, если вы вообще хоть что-нибудь услышите в такой ситуации. Нет ни визуальных образов, ни особых подробностей. Люди часто сообщают, о чем они думали, и иногда говорят, что ничего не было»[36].

Такова электроэнцефалографическая картина структуры сновидения и его важнейшей части: БДГ-фазы. Однако, несмотря на проведенные исследования, остается много неясного. В частности, психолог-клиницист Гарри Фисс[37] высказался на этот счет достаточно откровенно: «Очень нелегко... делать какие-либо твердые выводы о роли БДГ-сна на основании опытов по БДГ-депривации. Лишь одно можно сказать с уверенностью: БДГ-сон должен обслуживать какую-то жизненную функцию, поскольку в нем есть очевидная необходимость».

И действительно, с БДГ-фазой сна, т.е. временем, когда человек, собственно говоря, и видит сновидения, связаны многие загадки. В частности, исследования позволили установить, что, находясь в утробе матери, в возрасте двадцати пяти недель младенец видит сны практически непрерывно.

---

36 ***Корен С.*** Тайны сна: путешествие в загадочный мир сна. М., 1997. С. 54–55.

37 ***Fiss H.*** Current dream research: A psychobiological perspective // Handbook of dreams: research, thories and applications. N. Y., 1979. P. 20–75; Toward a clinically relevant experimental psychology of dreaming. Assotiation for the study of dreams newsletter. 1984. № 1–2. P. 10.

Недоношенные дети примерно семьдесят пять процентов времени видят сновидения, тогда как родившиеся в срок – около пятидесяти. Пятилетний ребенок проводит в БДГ-фазе от двадцати пяти до тридцати процентов времени, подросток – около двадцати, что характерно и для большинства взрослых. У пожилых людей в возрасте от шестидесяти БДГ-сон составляет около пятнадцати процентов от общего времени сна.

Эти данные однозначно свидетельствуют о том, что с возрастом убывает либо способность находиться в фазе сна со сновидениями, либо потребность находиться в ней. Если уменьшается способность, то здесь вообще всё непонятно (можно строить лишь неподкрепленные никакими данными модели). Если потребность, то, вероятно, можно предположить, что фаза БДГ-сна играет какую-то значимую роль в процессах формирования и функционирования мозга. Но и здесь многое непонятно: если относительно ребенка в утробе матери, затем младенца, затем подростка и взрослого мы можем предположить такую линию преемственности, то как быть с пожилыми людьми? Разве их мозг меньше нуждается в отладке, чем мозг здорового взрослого человека? Возникает также вопрос: что может видеть во сне неродившийся ребенок, ведь его зрительный аппарат еще не имел опыта восприятия реальных объектов окружающего мира? Какие же «киноленты» он просматривает? В какой форме тогда предстают перед ним образы сновидений, о наличии которых однозначно свидетельствует электрическая активность мозга?

Можно предположить, что то, что мы называем «видением сна», то, что в нашем восприятии предстает как просматривание сновидений, на самом деле всего лишь побочный продукт определенного типа электрической активности головного мозга, в которой по каким-то причинам он нуждается для нормального функционирования. Если это верное предположение, тогда можно сказать, что младенец, еще не родившийся на свет, находящийся в утробе матери, во время сновидения ничего не видит (не видит – в нашем

понимании). Его головной мозг просто функционирует в определенном режиме. Если это верно, то тогда сновидение – это не просто проигрывание дневных впечатлений, и это не только средство отработки и выплескивания наружу в приемлемой форме табуированных импульсов и желаний; сновидение – это необходимое условие для развития головного мозга человека.

Исследователь Ховард Роффарг, работающий в техасском университете, избирательно убирал фазы сновидений из сна подопытных животных. Ему удалось показать, что разрушение сновидений у новорожденных котят может привести к специфическим нарушениям в развитии их головного мозга. Но если функция сновидений в том, чтобы предоставить головному мозгу возможность нормально формироваться, то в чем тогда смысл достаточно высокой степени представленности сновидений в последующие отрезки жизни, и даже в пожилом возрасте?

С.Корен предполагает, что, возможно, сновидения в младенческом возрасте нужны для формирования головного мозга, но они имеют другую функцию в последующей жизни. «Что эта функция собой представляет, до сих пор не выяснено. Несколько недавних исследований показали, что, возможно, сновидения действительно способствуют процессу запоминания. Некоторые сведения говорят о том, что сновидения могут стать неотъемлемой частью закрепления информации в долговременной памяти»[38].

Существуют и другие интересные отличия детского сна от сна взрослых. Например, многие родители замечали, что маленькие дети во сне очень экспрессивны и активны. У них на лице сменяются улыбки, гримасы, удивленные взгляды, выражения презрения, они издают тихие воркующие звуки, стоны, лепет. Их тело тоже находится в движении: кулачки сжимаются и разжимаются, ножки подрагивают. Иногда ка-

[38] ***Корен С.*** Тайны сна. С. 168.

жется, что младенец ведет себя так, как будто изумлен или напуган. Если в это время взглянуть на веки ребенка, то видно, как под ними активно двигаются глаза.

У взрослых все по-другому. У них во время сна наблюдается очень мало движений. Чтобы во время сновидения люди не просыпались, большинство крупных мышц, отвечающих за движение тела, бывают отключены или подавлены. Двигательные импульсы во время БДГ-сна блокируются нейронами ствола мозга, вследствие чего мышечный аппарат отключается и тело остается неподвижным. Если ствол мозга не справляется с этой функцией, то человек может в состоянии сна совершать различные действия. В некоторых случаях таких людей необходимо даже привязывать к кровати, чтобы они не навредили себе и окружающим. В целом же можно сказать, что снохождение нетипично для фазы БДГ-сна, поскольку мышцы в это время теряют способность к скоординированным действиям.

Не только фаза сновидений, но и стадия глубокого сна у детей отличается от взрослых. В сравнении со взрослыми глубокий сон маленьких детей намного более крепкий. Во время этой фазы они практически не воспринимают звуков, не реагируют на освещение, прикосновения и температуру.

Интересные исследования были проведены с помощью наушников. «Когда дети вступали в фазу глубокого сна, в наушниках у них создавали громкий шипящий звук (очень похожий на атмосферные помехи по радио). У детей не наблюдалось никаких признаков пробуждения или выхода из глубокого сна, даже, если сила звука достигала 123 децибел. Это чрезвычайно сильный звук; его можно сравнить с самым сильным человеческим криком, который когда-либо был записан на пленку, сила которого была всего 111 децибел. Исследователи отказались от дальнейшего усиления звука, так как был уже достигнут уровень, когда могло быть нанесено повреждение детскому слуху»[39].

---

[39] ***Корен С.*** Тайны сна. С. 168–169.

Для формирования адекватных представлений о природе сна необходимо понять, какова потребность человека в сне, в какое время суток он испытывает приступы сонливости и о чем на самом деле говорит интервал времени, которое требуется человеку для засыпания.

В современных лабораториях исследований сна «золотым стандартом» тестов на сонливость является тест на совокупное состояние скрытого (латентного) сна. Считается, что среднестатистическому человеку, живущему в обычном режиме, чтобы заснуть требуется десять-пятнадцать минут. Испытуемые, получавшие до эксперимента полноценный отдых, не засыпали в течение двадцати минут. Те же, у кого наблюдался недостаток сна, засыпали менее чем за десять минут. Если человек засыпал меньше чем за пять минут, считалось, что он испытывает сильную хроническую нехватку сна и его сон значительно нарушен. В случае же таких расстройств, как ночная одышка или нарколепсия, человек может заснуть менее чем за две минуты.

Заслуживающие доверия исследования латентного сна показали, что в течение суток существует два пика сонливости. Один приходится на время от часа ночи до четырех часов утра, а второй – с часа до четырех часов дня. С часу до четырех ночи обменные процессы в организме протекают наиболее медленно, люди становятся вялыми, немного неуклюжими, подавленными. Статистика свидетельствует о том, что в это время происходит наибольшее количество травм с рабочими ночных смен. В это время регистрируется больше всего смертей. Эта часть суток в художественных произведениях обычно называется зловещей, опасной, тревожной, и рассматривается как подлинное воплощение угроз ночи. Подобные представления, возможно, имеют основания в физиологии человеческого организма. Исследователи обнаружили, что именно в эти часы человек наиболее уязвим, так как ему не хватает энергии, чтобы противостоять некоторым серьезным недугам, к числу которых можно

отнести сердечную недостаточность и проблемы с дыханием. Если же он ослаблен болезнью, уязвимость его в эти ночные часы возрастает.

О существовании дневного пика сонливости многие осведомлены на собственном опыте. Однако в технократической культуре не принято обращать на это внимание, хотя кое-где, как отголосок прежних традиций, сохранилось почтение к дневному отдыху. Особенно это касается стран с жарким климатом. У них послеобеденное время – это время сиесты, отдыха.

Исследования латентного сна обнаружили и другую интересную особенность суточных ритмов человека. Например, с девяти до одиннадцати часов утра трудно заснуть, даже если перед этим человек был лишен сна и ему очень хотелось спать. Большинство людей чувствуют себя в это время бодрыми и работоспособными. Второй пик активности наступает между семью и девятью часами вечера, когда снова ощущается прилив бодрости. Это время часто называют запретными для сна зонами. Именно они могут у человека рождать иллюзию, что ему вполне хватает того времени сна, которое для него обычно, даже если на самом деле он регулярно недосыпает.

Люди, полностью лишенные сна, во время пиковых периодов ощущают, что у них открывается второе дыхание, они бодры и больше не испытывают сильной потребности в сне. Чем сильнее у человека недосыпание, тем явственнее проявляются эти суточные ритмы.

В армии США проводилась серия экспериментов, посвященных изучению того, как человек адаптируется к недосыпанию в разные интервалы времени. Поскольку военные действия могут проходить и ночью, задача заключалась в том, чтобы выяснить, как лишение сна влияет на процессы принятия решений, обработки информации и восприятия. В эксперименте испытуемому необходимо было выполнять самые разнообразные задания, среди них – визуальное наблюдение, расшифровка поступающих сообщений, при-

нятие решений. При этом другие задания-тесты показывали, насколько хорошо и быстро солдаты, лишенные сна, могут выполнять физическую работу, запоминать и обрабатывать информацию и пр.

Каждые два часа участники эксперимента должны были заносить данные о своем состоянии, работоспособности, самочувствии в компьютер. Необходимо было также обозначить, считают ли они возможным успешное завершение эксперимента. Вот некоторые выдержки из дневника двадцатилетнего пехотного капрала, принимавшего участие в данном эксперименте. Ко времени первой записи он уже провел одну бессонную ночь, а ко времени последней записи он не спал сорок восемь часов.

Итак, шесть часов утра (он только что вышел из ночной нижней точки). «Действительно, устал. Не понимаю, зачем я в это ввязался. Совершенно запутался, расшифровывая задание. Так недолго и заснуть. Мне здесь не нравится».

Восемь часов утра: «Чувствую себя лучше. Пару часов назад я был довольно сонным, но думаю, что если что-нибудь поем, то воспряну духом. Тест на переключение прошел нормально».

Десять часов утра (теперь он проходит утренний пик бодрости): «Чувствую себя вполне хорошо. Я, наконец, разделался с шифровкой. Не понимаю, почему она доставила мне до этого столько хлопот. Но теперь все в порядке. Чувствую себя довольно хорошо. Не думаю, что с завершением этого эксперимента возникнут проблемы».

Два часа дня (теперь он проходит полуденную нижнюю отметку): «До сих пор все в порядке. Думаю, что обед меня вверг в сон, и мне трудно с ним бороться. Но все нормально, и я выполнил задание, которое мне дали».

Четыре часа дня (проходит полуденный пик сонливости): «Устал. Полчаса назад – снижение темпа работы. Пропустил или сократил одно из сообщений. Услышал только окончание. Пропустил весь конец первой части. Надоело все».

Восемь часов вечера (теперь он проходит вечерний пик бодрости): «Все идет нормально. Еда взбодрила. Были проблемы с заданием на составление списка, но я его раскусил. Расшифровка дается легко, если есть ключ в голове. Радуюсь, когда удается выполнить задание. Не думал, что жизнь без сна окажется такой легкой».

Полночь: «Все еще здесь. Немного вялый. Ничего особенного не происходит. Снова и снова все те же задания. Я должен выполнить их нормально».

Два часа ночи (сейчас он проходит нижнюю отметку цикла; эта запись полна опечаток и ошибок): «Ужасно хочу спать. Еда не помогает. Думаю, что заснул во время получения сообщения. Наверняка, так как расшифровка не имела смысла. Идиотская система. Никто не сможет подобраться к этим ключам. Интересно, смогу ли я просто встать и выйти отсюда. Слишком устал и разбит, чтобы даже пытаться сделать это».

Шесть часов утра: «Нужен отдых. Могу спать стоя. Несколько часов тому назад чувствовал себя так, словно мои руки в перчатках. Испытываю странное ощущение при работе на клавиатуре. Но все нормально. Расшифровка движется медленно».

Восемь часов утра: «У меня все в порядке. Еда меня взбодрила. Получил сообщение, и расшифровка находится под контролем. Неплохо было бы вздремнуть, но, думаю, что обойдусь».

Десять часов утра (мы вернулись к началу утреннего бодрствования): «У меня все нормально. Чувствую вялость, конечности затекли, но я не сонный. Могу продержаться так еще пару дней. Сказал В. (лаборанту), что собираюсь побить рекорд, когда буду расшифровывать следующее сообщение. Засеките время»[40].

В этом самоотчете интересно обратить внимание на то, что в суточном ритме этого, полностью лишенного сна, человека отчетливо проявились пики бодрости и сонливости.

---

40 ***Корен С.*** Тайны сна. С. 160–162.

Но, поскольку сам он не знал о существовании таких пиков в нормальном ритме человека, он каждый раз приписывал их разным внешним обстоятельствам. Так, в одном случае он пишет, что еда сделала его сонным, а в другом – что она его взбодрила.

Также обращает на себя внимание и смена настроения в ходе самоотчета. С периодами сонливости совпадают чувства угнетения, злости, раздражения. Капрал пишет о том, что ему все надоело, задания глупые, к этим ключам никто не подберется. Когда же он находится на пике бодрствования, то появляется совершенно другое настроение. Он пишет о своей уверенности, что сумеет справиться с заданием и даже собирается побить рекорд в скорости расшифровки поступающих сообщений.

Исследования показывают, что лишение человека сна в течение двух-трех дней приводит к серьезному стрессу, сопровождающемуся целым рядом драматичных последствий: происходит потеря сосредоточенности, изменяется зрительная способность, начинаются галлюцинации и тремор рук. Иногда наблюдается сбивчивость речи и ухудшение памяти.

«Животные, лишенные сна в течение нескольких дней, начинают проявлять агрессивность и убивать друг друга; у людей может развиться психопатия и паранойя. В особенности же губительно действует на живые существа потеря фазы «быстрого» сна. Как люди, так и животные при длительной задержке фазы «быстрого» сна обнаруживают все возрастающие поведенческие отклонения. Иногда проявляется психопатическое беспокойство и безудержный аппетит, сопровождающийся повышенной раздражительностью. Эксперименты, в которых животных лишали фазы «быстрого» сна, показали повышенную моторную активность и жажду к исследованию пространства, а также гиперсексуальность как следствие неполноценного сна. Следует также отметить, что научные исследования подтвердили, что отклонения в поведении наркоманов и алкоголиков могут быть связаны с нарушениями сна, то есть с отсутствием фазы «быстрого» сна.

А нарушение сна происходит, предположительно, под воздействием химических веществ, привносимых наркотиками и алкоголем, либо продуктов химических реакций в человеческом организме.

Дети проводят много времени в фазе «быстрого» сна. Люди с нарушением психики и впавшие в безумие – меньше, чем нормальный взрослый человек. Это позволяет сделать вывод, что стадия «быстрого» сна, связанная со сновидениями, влияет на запоминание, обучение и мыслительную способность. Если человека разбудить в фазе «быстрого» сна и продолжать делать это постоянно, то данный индивид станет чаще «входить» в фазу «быстрого» сна или фазу сновидений. Если в данном эксперименте, наконец, предоставить человеку спокойный непрерывный сон, то организм его будет оставаться в этой фазе сна более продолжительное время, причем он тотчас «входит» в фазу «быстрого» сна, будто стремясь наверстать упущенное время»[41].

Интересно отметить, что ничего подобного не наблюдалось у тех испытуемых, которых в течение ночи будили столь же часто, но в других стадиях сна, без БДГ-активности.

Для того чтобы представление о том, что происходит с человеком в результате лишения сна, было более полным, приведу несколько примеров.

В 1959 году ведущий одной из музыкальных радиостанций Нью-Йорка, Питер Трипп, решил организовать благотворительный марафон. Он пообещал, что в течение нескольких дней не будет спать, но продолжит выходить в эфир со своей трехчасовой программой. Услышав об этом, с ним немедленно связались психологи, психиатры, неврологи и другие медицинские специалисты. Они отговаривали его от этой идеи, объясняя, что в настоящее время уже доказано, что длительное лишение сна пагубно для организма. Однако Трипп не соглашался с ними. Напротив, ориентируясь на рассказы военных и геологоразведчиков о том, что ничего

---

[41] ***Шепперд Л.*** Загляни в свои сны. М., 1995. С. 16–17.

страшного с человеком не происходит, если он в экстремальной ситуации остается без сна в течение десяти дней, Трипп намеревался доказать это окружающим.

Эксперимент проводился в комнате со стеклянными стенами, где за Триппом все время могла наблюдать публика. Он выходил каждый день в эфир на три часа, в промежутке занимался подготовкой своих программ. Каждые пятнадцать минут он должен был записывать время, чтобы подтвердить, что бодрствует. Выходить ему разрешалось лишь изредка и на короткое время в соседний отель, чтобы воспользоваться туалетом и переодеться.

Триппу удалось продержаться двести часов. Специалисты, которые тестировали его на протяжении всего эксперимента, обнаружили, что мысли у него все больше искажались, путались. К концу периода наблюдались моменты абсурдного мышления. На четвертые сутки он не мог пройти самых простых тестов, требующих незначительного уровня концентрации внимания. У него начались галлюцинации, искажения зрительного восприятия. Однажды он принял пятна на столе за клопов. Ему казалось, что вокруг кишат пауки. И даже пожаловался, что они сплели паутину на его ботинках. Ему казалось, что предметы изменяются в размерах. Один раз Триппу привиделось, что у часов человеческое лицо и они уставились на него. Его настроение стало меняться. А самое худшее наступило в конце, когда он все больше попадал в зависимость от иллюзий и был убежден, что врачи, которые занимались его обследованием, стремятся засадить его в сумасшедший дом.

Особенно неприятный инцидент произошел в самом конце. Один из врачей привык одеваться в темный старомодный костюм. И надо сказать, что в нем он выглядел довольно мрачно. Поначалу, когда этот врач пришел обследовать Триппа, тот ему не препятствовал. Он разделся и лег на кушетку. Однако в какой-то момент его настроение радикально изменилось. Он пришел к заключению, что перед ним гробовщик, который вот-вот похоронит его заживо. Триппа

охватил ужас. С воплем он выскочил из дверей и полуодетый понесся по коридору, преследуемый врачами. Больше он не мог провести грань между реальностью и кошмаром. Только после длительных уговоров его удалось убедить еще ненадолго появиться в стеклянной комнате. По истечении двухсот часов Триппа отправили домой. Там он лег спать и проспал без перерыва тринадцать часов. А когда проснулся, мышление, память и восприятие были в норме. Настроение вернулось на прежний бодрый уровень, который был ему свойствен.

Однако двести часов без сна Питера Триппа – это еще не рекорд. Семнадцатилетний Ренди Гарднер выдержал двести шестьдесят четыре часа (одиннадцать дней). Однажды он и два его друга пришли к выводу, что будет хорошо, если им удастся установить рекорд, который будет занесен в книгу Гиннеса. Бодрствовать должен был Ренди, а двое его друзей должны были следить за тем, чтобы он не заснул. Специалисты узнали об этом эксперименте только после того, как газеты начали публиковать отчеты о нем. Родителей Ренди беспокоил этот опыт, и они обратились к военным медикам, занимавшимся, в том числе, и проблемами сна.

Как пишет Стенли Корен, мир науки переполнен мифами. Одним из таких мифов и стал Ренди Гарднер для исследователей сна. Широко распространилось убеждение, что он провел одиннадцать дней без сна, не испытывая каких-либо физических, психологических или психических проблем. Это мнение присутствовало практически в любой книге по психологии или психиатрии, если в них имелась глава о сне. На самом же деле, этот вывод основывался фактически всего на двух аргументах: 1) в ходе проведения эксперимента Ренди не испытывал видимых затруднений в сфере физиологии, и 2) личное впечатление исследователя, который гулял с ним по городу на десятый день эксперимента, относительно уровня его собранности было благоприятным. (Как только закончился последний час марафона, этот исследователь пригласил Ренди в ресторан. После еды они решили

поиграть на игровом автомате. Исследователь констатировал, что Ренди не только хорошо ориентировался в происходящем, но даже обыграл его.)

О чем говорит последнее обстоятельство? По сути, лишь о том, что высокая мотивация, заинтересованность и возбуждение способны на определенное время компенсировать издержки лишения сна. Но это не означает, что отсутствие сна не оказало вредного воздействия на Ренди.

Капитан-лейтенант Джон Дж. Росс из американского военно-морского нейропсихологического исследовательского объединения описал период марафона Ренди очень подробно. Так, на второй день у него наблюдались временные трудности с фокусировкой глаз. Проблемы были настолько неприятны, что он отказался смотреть телевизор. В это же время были затруднения в распознавании объектов с помощью осязания. На третий день наблюдались уныние и признаки того, что координация ухудшилась. Ренди заметно пал духом. Ему с трудом удавалось повторять простые скороговорки. В четвертый день он стал раздражительным и капризным, появились провалы в памяти, трудности в концентрации внимания. Ему казалось, что вокруг головы у него тугая повязка. Около трех часов ночи возникли первые галлюцинации. На месте дорожного знака ему померещился человек. Потом ему пригрезилось, что он является знаменитым чернокожим футболистом. Эта иллюзия привела к ухудшению настроения: он стал возмущаться и негодовать по поводу того, что, как ему показалось, прозвучали расистские заявления в отношении его способностей как футболиста. На пятый день состояние его как будто улучшилось, но незначительные галлюцинации продолжали возникать. На шестой день появилась мышечная слабость и потеря координации. Кроме того, речь его стала медленной, и возникли трудности в определении названия простых вещей. На седьмой и восьмой день его речь временами становилась невнятной. Наконец, она стала приглушенной, медленной, невнятной и вздорной. Раздражительность и капризность, которые наблюдались раньше, но потом на

один-два дня уменьшились, – вновь возобновились. Проблемы с памятью и концентрацией внимания усилились. На девятый день появились признаки отрывочного мышления, ему часто не удавалось закончить предложение. Затуманенное зрение ухудшалось. Были периоды, когда глаза непроизвольно двигались из стороны в сторону. Более выраженная форма паранойи возникла на десятый день и продолжалась до конца исследования. Эта паранойя проявлялась в особом отношении к одному из ведущих радиопередачи, который, как казалось Ренди, пытался выставить его дураком.

В последний, одиннадцатый, день было проведено полное неврологическое обследование Ренди. Физическое состояние его было прекрасным. Он мог двигать руками и ногами с обычной координацией и равновесием, хотя в пальцах рук было заметно дрожание. Наблюдались легкие шумы в сердце, глаза совершали вращательные движения и не могли в достаточной мере сфокусироваться. Лицо было определено как безучастное. Речь была невнятной и монотонной. Для получения ответа приходилось его многократно стимулировать. Внимание появлялось лишь на краткий период, а умственные способности были снижены. Так, при выполнении теста «серии семерок» (человеку предлагается делать последовательные вычитания из ста по семь) Ренди дошел до шестидесяти пяти – это пять вычитаний – и остановился. Когда его спросили, почему он прекратил выполнение теста, Ренди ответил, что не может вспомнить, что он должен делать.

По истечении двухсот шестидесяти четырех часов Ренди и его друзей заверили в том, что они действительно установили мировой рекорд по продолжительности пребывания без сна. Ренди вернулся домой и проспал четырнадцать часов сорок пять минут, то есть примерно на семь часов больше, чем обычно. Проснулся самостоятельно и чувствовал себя хорошо. Умственные способности вернулись к норме. Больше не было проблем с речью, памятью. Ушли паранойя и другие отрицательные симптомы. Зрение пришло в норму, не было и намека на галлюцинации и видения.

На следующую ночь он проспал примерно на четыре часа дольше, чем обычно, и на третью – на два с половиной часа. После этого продолжительность его сна вошла в норму.

Еще один пример. Трое студентов решили принять участие в игре, где каждому предстояло бросать кубик при продвижении на доске, и в конце каждого хода нужно было ответить на определенный, основанный на фактах, вопрос, чтобы продолжить игру дальше. Студенты поставили цель играть в течение семидесяти шести часов без перерыва на сон. Им было позволено отлучаться на десять минут каждые два часа для отдыха, прогулок, массажа, холодного душа и т.п. Однако опыт не удалось завершить так, как планировалось. Первый игрок сдался после сорока часов. Он жаловался на то, что его мозг «перегрелся». Второй вышел из игры на пятьдесят шестом часу. Третий игрок, Лизбет, сдалась на шестьдесят пятом часу. Когда Лизбет вышла из игры, у нее наблюдались трудности при ходьбе и невнятная речь. Ответы на вопросы она давала с задержкой и иногда приходилось повторять вопрос по несколько раз, чтобы получить ответ.

Вот как она прокомментировала свое состояние: «Расстояние между мной и окружающим миром казалось огромным. Касание чего-либо ощущалось, как толчок этим предметом, различать цвета (особенно коричневый и зеленый) было трудно. После шестидесятого часа без сна меня начала подводить память. Ян и Джером больше для меня не существовали. Я не могла найти свою игровую фишку, и подчинялась командам, словно марионетка... Подошва моих туфель, казалось, стала вдвое толще, я чувствовала головокружение и бессилие. Меня охватили паника и паранойя. Страх потери самоконтроля стал причиной прекращения игры»[42].

Итак, эксперименты на себе, поставленные добровольцами, показали, что человек в ситуации продолжительного лишения сна испытывает многочисленные трудности, которые проявляются на всех уровнях функционирования организма.

---

[42] Цит. по: ***Корен С.*** Тайны сна. С. 93.

Что бы произошло, если бы они оставались без сна еще какое-то время? Опыты, поставленные на животных, дают ответ на этот вопрос. В частности, Аллан Речтскаффен использовал в качестве испытуемых крыс. Он сконструировал простую систему. Условия эксперимента заключались в следующем. У крыс всегда в достатке были еда и питье. Но сама крыса размещалась на подставке, которая сразу приходила в движение, как только датчики показывали, что она начинает засыпать. Поскольку платформа была окружена водой, а крысы не любят купаться, особенно в холодной воде, вращение платформы вынуждало засыпающую крысу начать двигаться. Свет в клетке был постоянно включен, а температура – на нейтральном для крыс уровне. Таким образом, единственное, в чем им отказывали, был сон.

Каковы оказались результаты эксперимента? Животные, которым не давали спать, выглядели довольно жалко. Их шерсть приобрела желтоватый оттенок, они начали худеть. К концу эксперимента крысы потеряли около двадцати процентов первоначального веса, и это при том, что еды было в избытке и они ели в два с половиной раза больше, чем до начала эксперимента. По истечении двадцати одного дня все испытуемые были мертвы (первое животное погибло на тринадцатый день исследования). Чтобы выяснить, что же их погубило, были проведены многочисленные исследования.

Ученые проанализировали состояние всех важных органов: мозга, почек, легких, печени, селезенки, щитовидной железы, тимуса, желудка, разных участков пищеварительного тракта. Животные были осмотрены на предмет нехватки витаминов и на наличие в организме инфекций. Было проведено множество сложных анализов образцов тканей, но ничего существенного обнаружить не удалось. Несмотря на серьезные и кропотливые исследования, растянувшиеся на десятилетия, в лаборатории Речтскаффена не смогли найти каких-либо явных физиологических или биохимических причин, которые погубили животных. Крысы просто умерли.

Вместе с тем было отмечено, что температура тела животных, лишенных сна, постепенно снижалась. Крысы, судя по всему, пытались компенсировать этот процесс, поедая больше пищи. Некоторое время это помогало. Однако по истечении примерно двух недель организм животных терял способность вырабатывать достаточное количество тепла, чтобы компенсировать падение температуры. Оказалось, что через несколько дней после резкого снижения температуры тела неизбежно наступает смерть. Есть так называемая точка «невозврата», критическая точка. Как только отмечается значительный дефект тепловой регуляции организма, животное погибает, даже если ему снова дадут спать.

Подобные симптомы были замечены и у людей, которых длительное время лишали сна. Исследования показывают, что такие люди имеют склонность есть больше обычного, и хотя сначала прибавляют в весе, при продолжительном периоде пребывания без сна начинают худеть. У них начинается неуклонное снижение температуры тела, примерно на полградуса после двух-трех дней без сна.

Таким образом, лишение сна имеет самые драматические последствия как для животных, так и для людей. Данные свидетельствуют о том, что наиболее тяжелым моментом в лишении сна оказывается отсутствие БДГ-фазы. Некоторые специалисты даже полагают, что наибольший вред, приносимый человеку бессонницей, состоит в том, что она лишает его сновидений. Если лишить человека возможности видеть сны, происходят нарушения личности. «Редко, кто выдерживал более семидесяти двух часов без сновидений. А у тех, кто выдерживал, в итоге начинались галлюцинации. Создается впечатление, что таким образом мозг пытается создать замену сновидениям, которых его лишили. Одна из опасностей, которую таит в себе алкоголь, заключается в уменьшении количества сновидений. Когда алкоголик избавляется от своего пагубного пристрастия, то почти сто процентов времени сна он видит сны. Причина такого явления следующая: человек, которого какой-то ночью лишили сновидений, будет наверстывать упущенное следующей ночью, и количество БДГ-фаз

увеличится соответственно количеству недополученных БДГ-фаз. Интересно и то, что с не-БДГ-фазами сна такого не происходит, то есть человеку не приходится восполнять утраченное. Возможно, наше тело обладает какой-то мудростью, которую мозг пока не в силах осознать во всей полноте»[43].

Исследования Демента[44] подтвердили, что существует этот «эффект отдачи»: если испытуемых будить сразу при возникновении согласованных движений глаз, то в первую же ночь, когда их оставляют в покое, время, проведенное в БДГ-фазе, значительно увеличивается. Ничего подобного не было отмечено у тех же испытуемых, если их будили столь же часто, но в других фазах сна, без БДГ-активности.

Таким образом, экспериментальные данные свидетельствуют о том, что существует биологически обусловленная потребность в регулярном сне вообще и в БДГ-сне в частности.

2.2. Роль сновидений в жизни человека

Однако какую роль играет сновидение в жизни человека? На этот счет, и в настоящее время так же, как и на протяжении истории человечества, существуют разные точки зрения. Как уже говорилось, некоторые исследователи связывают потребность в сне с формированием мозга и обучением. У пациентов с афазией[45], которые заново учились говорить, наблюдалась большая представленность БДГ-сна, чем у тех, у кого способность к речи не восстанавливалась[46].

---

43 ***Линн Д.*** Полные пригоршни снов. Раскройте тайну мира сновидений. Киев, 2000. С. 29–30.

44 ***Криппнер С., Диллард Дж.*** Сновидения и творческий подход к решению проблем. М., 1997. С. 60.

45 Нарушение речи, состоящее в неспособности пользоваться словами и фразами как средством выражения мысли вследствие поражения определенных зон коры головного мозга.

46 ***Greenberg R., Dewan E.*** Aphasia and rapid eye movement sleep // Nature. 1969. № 223. P. 183.

Сходную взаимосвязь БДГ-сна и познавательной деятельности предполагает наблюдение, что у детей и взрослых с глубокой умственной отсталостью пропорции БДГ-сна ниже, чем в норме. Кроме того, у них наблюдается запаздывание наступления фазы БДГ и менее интенсивные движения глаз. Испытуемые с самыми низкими показателями в тестах на коэффициент умственного развития (IQ) характеризовались и наименее выраженной БДГ-активностью[47]. В экспериментах, где учащиеся колледжа получали тесты на зрительную память до и после периодов непродолжительного сна, удалось установить, что в том случае, если во время сна возникали периоды БДГ-активности, показатели тестирования улучшались[48]. Некоторые исследования продемонстрировали увеличение пропорций БДГ-сна в случае травмирующих переживаний, возрастания учебной нагрузки и в иных стрессовых ситуациях[49].

Таким образом, данные свидетельствуют о том, что среди прочего БДГ-сон имеет отношение к переработке и хранению информации.

Серия экспериментов, проводившихся Розалиндой Картрайт[50], показала, что эта роль БДГ-сна более важна, если обрабатывается материал, имеющий эмоциональную или личностную значимость. В своих исследованиях Картрайт предлагала испытуемым три типа задач, от эмоционально-нейтральных (решение кроссвордов и тест на словесные ассоциации) до несущих выраженную эмоциональную окрас-

---

[47] ***Feinberg I.*** Eye movement activity during sleep and intellectual function in mental retardation // Science. 1968. № 159. P. 1256.

[48] ***Barker R.*** The effects of REM sleep on the retention of a visual task // Psychophisiology. 1972. № 9. P. 107.

[49] ***Fiss H.*** Current dream research: A psychobiological perspective // Handbook of dreams: research, theories and applications. N. Y., 1979. P. 20–75; ***Cartwright R.D.*** Problem-solving: Waking and dreaming // Journal of Experimental Psychology. 1974. № 83. P. 451–455.

[50] ***Cartwright R.D.*** Rapid eye movement sleep characteristics during and after mood-disturbing events // Archives of general psychiatry. 1983. № 40. P. 197–201.

ку (завершение незаконченных историй). При этом создавались два типа экспериментальных условий. В первом случае испытуемые начинали и завершали работу над заданием в период бодрствования без перерывов на сон. Во втором – между началом и завершением делался перерыв для сна, включавшего и БДГ-фазу. Результаты не были неожиданными. В первых двух случаях, когда обрабатывались эмоционально нейтральные тесты, не было замечено существенных различий в ситуации, когда исполнение задания происходило в период бодрствования, и в том случае, когда оно прерывалось сном. Если же объектом исследования являлись эмоционально значимые задания, удавалось обнаружить существенные отличия в эффективности их выполнения. В частности, если задание прерывалось на сон, включавший БДГ-фазу, результаты были интереснее. Однако неожиданно выяснилось, что у испытуемых менялось эмоциональное восприятие ситуации. Если участники эксперимента работали над заданием бодрствуя, большинство из них давало истории счастливый конец: главный герой добивался вознаграждения, порой за чужой счет. Но после периода сна его успехи оказывались гораздо скромнее. Иногда в завершении истории делался вывод о том, что он вовсе не так уж хорош.

Картрайт предположила, что причина этого в том, что БДГ-сон позволил участникам эксперимента лицом к лицу встретиться с бессознательно избегаемой наяву опасностью неблагоприятного исхода.

Еще один аспект проблемы соотношения адаптации и сна изучали Дэвид Кулак, Франсуа Прево и Йозеф де Конинк[51]. Исследования показали, что в том случае, если сновидение содержало элементы стрессовой ситуации, адаптация испытуемых к жизни была более низкой, чем у тех, у которых подобное включение отсутствовало. Сон, который

---

[51] ***Koulac D., Prevost F., de Koninck J.*** Sleep, dreaming and adaptation to a stressful intellectual activity. // Sleep. 1985. № 8. P. 244–253.

не прерывался, давал более быструю адаптацию, чем сон с большим количеством сновидений, оставшихся в памяти благодаря периодическому пробуждению испытуемых.

Исследователи пришли к выводу, что пробуждение среди сна, с одной стороны, позволяет лучше запомнить сновидение, но с другой – запускает дневную обработку информации, характерную для бодрствующего сознания. Это приводит к тому, что решение проблемы загоняется в единственную колею – сознательное размышление. Тогда же, когда испытуемых не будят во время сновидения, они имеют в своем распоряжении несколько разнообразных, интегральных способов разрешения стрессовой ситуации.

Э.Хартман предположил, что назначение БДГ-сна – это восстановление оперативных функций интеллекта после дневных нагрузок. Он считает, что в БДГ-фазе это восстановление осуществляется за счет рекуперации нейрохимических систем мозга, истощенных во время бодрствования. Сон же вне фазы БДГ служит, на его взгляд, физическому отдыху организма и подготавливает его к вступлению в БДГ-фазу[52].

Э.Росси связывает сновидение с формированием новых протеиновых структур. Возникновение органических структур предшествует творческим изменениям в отношении сновидящих к себе и к миру. Это является биологической основой процесса изменения в структуре личности, поведении индивида. Росси уверен, что фаза БДГ инициируется стволом головного мозга и затем полностью охватывает кору. Поскольку опыты на животных показали наличие синтеза протеинов в мозге в процессе обучения новым навыкам, он предположил, что это и происходит во время сновидений[53].

Некоторые теоретики используют компьютерные метафоры в описании сновидческих процессов. Например, Джонатан Уинсон пришел к выводу, что БДГ-сон напоминает то, что в

[52] ***Hartmann E.*** The functions of sleep. New Haven, 1983.

[53] ***Rossi E.*** Dreams and the growth of personality: expending awareness in psychotherapy. N. Y., 1972.

компьютерной терминологии именуется «автономной обработкой»[54], когда происходит временное накопление поступающей со входа информации в памяти процессора до тех пор, пока не освободятся резервы для ее обработки. Подобным же образом информация о событиях прошедшего дня накапливается и сохраняется до того момента, когда во время БДГ-фазы представится возможность интегрировать ее с воспоминаниями, имеющимися у человека, и включить в будущие стратегии. Уинсон полагает, что тета-ритм, генерируемый гиппокампом мозга во время БДГ-фазы, указывает на наличие процесса переработки информации и планирования будущего[55].

Интересная концепция сновидений была предложена Монтегю Ульманом. В серии работ 1958–1986 годов он разработал основные положения теории, предлагающей так называемую «гипотезу бдительности» для понимания природы сновидения[56]. Если для Фрейда сновидение является «сторожем сна», поскольку позволяет субъекту удерживаться от пробуждения для того, чтобы он успел справиться с беспокоящими импульсами, от которых сновидение его освобождает, то с точки зрения Ульмана, цель сновидения – не столько сохранение сна, сколько поддержание необходимого уровня бдительности. Такое понимание, даже чисто физиологически, имеет под собой основания, поскольку, как мы помним, электроэнцефалографическая картина сна, то есть периода БДГ-активности, весьма напоминает функционирование мозга в состоянии бодрствования. После БДГ-фазы может последовать как пробуждение, так и переход к более глубоким стадиям сна.

Так отчего же зависит то, какой путь будет выбран сновидцем в каждой конкретной ситуации? Представим себе, что недавние события создали напряжение, которое продол-

---

[54] По всей видимости, имеется в виду буферизация информации.

[55] ***Winson J.*** Brain and psyche: the biology of unconscious. N. Y., 1985.

[56] ***Ullman M***. Dreaming and the dream: social and personal perspectives // Cognition and dream research. N. Y., 1986. P. 299–317.

жает доминировать над человеком, связанные с ним мысли и чувства всплывают на поверхности в фазе БДГ-сна и превращаются в первичные образы сновидения. В это время человек как будто задается вопросом: что происходит со мной в настоящий момент моей внутренней жизни, о чем мне следует узнать? На взгляд Ульмана, он ставит себя перед выбором: безопаснее ли для него проснуться или остаться спящим, чтобы получить решение интересующих его вопросов. Быстро возникает вереница образов из прошлого, и, когда он находит в этом потоке те образы, ту информацию, которая может пригодиться ему для оценки наличных трудностей, перед ним возникает еще один вопрос: что я могу со всем этим сделать? Как ответ на этот вопрос перед его мысленным взором начинают возникать образы, которые подсказывают новые решения. Если связанные с этим образным рядом чувства слишком интенсивны, чтобы быть совместимыми с состоянием сна, человек пробуждается. Ульман полагает, что сновидец во время БДГ-сна оценивает основания для решения «за» или «против» прерывания этого состояния.

Он согласен с представлением, что сновидения имеют биологический, психологический и культурный источники. На его взгляд, сновидения выполняют несколько задач и ведущая среди них – решение текущих проблем.

Свое представление о природе сновидений и о тех формах работы, которые оказываются продуктивными в их анализе, Ульман резюмировал в следующих принципах.

1. Сновидения являются сообщениями, приходящими из внутреннего мира. Они становятся доступными после пробуждения сновидца, если он готов вступить с ними во взаимодействие.

2. Если мы вспоминаем сновидение, то, в известном смысле, мы готовы встретиться с содержащейся в нем информацией.

3. Если позволить этой встрече произойти надлежащим образом, результат будет целительным и увеличит интегрированность личности.

4. Хотя сновидения и содержат информацию личного характера, их совместное рассмотрение в щадящей поддерживающей обстановке создает прекрасные возможности для терапии.

5. Сновидения можно сделать доступными. Любой человек, у которого достаточно мотивации и интереса, может обучаться и совершенствоваться в искусстве работы со сновидениями.

2.3. Теория Арнольда Минделла

Среди существующих на сегодняшний день концепций мне наиболее близка та, которую развивает известный исследователь сновидений, доктор философии, психотерапевт и аналитик, один из создателей процессуально ориентированной психологии, написавший семнадцать книг, переведенных на двадцать языков мира, Арнольд Минделл. Физик по первоначальному образованию, Минделл еще в юности увлекся юнгианской психологией и переехал в Цюрих. Там он познакомился с ученицей Юнга Марией-Луизой фон Франц, и стал ее сподвижником. Впоследствии Минделл изучал опыт и традиции шаманов Кении, австралийских аборигенов и целителей, а также таких групп коренных американцев, как племя хайда на острове Королевы Шарлотты в Канаде. Он обучался у индусских мастеров и буддийских учителей дзен. Минделлу удалось создать концепцию, в которой современные психологические представления о природе сновидений и методах работы с ними (существующие в области юнгианской, процессуально ориентированной, гештальтпсихологии), синтезированы с некоторыми идеями традиционных культур (в частности, австралийских аборигенов). Эти теоретические разработки он в течение многих лет с успехом применяет в своей практике аналитика.

Чтобы лучше представить основную идею данной концепции, приведу небольшую выдержку из личной истории ее автора, поскольку она оказала влияние на логику его ис-

следований. Арнольд Минделл, будучи двадцатилетним студентом, проводил свой первый год обучения в Цюрихе. В первые недели пребывания там каждую ночь он просыпался от поразительных сновидений. И однажды однокурсник посоветовал ему посетить «старую ведьму» – юнгианского аналитика, жившую вблизи цюрихского озера. По его словам, она должна была знать, как поступить с его снами. Нервничая, Минделл отправился на свой первый психотерапевтический сеанс. Он гадал, какой окажется Мария-Луиза фон Франц. Она оказалась дружелюбной женщиной средних лет, австрийско-швейцарского происхождения, одной из главных последовательниц Карла Густава Юнга. Когда Минделл изложил свою проблему, она, выслушав, попросила рассказать один из снов. Минделл воспротивился, утверждая, что для того, чтобы понять существо проблем человека, нет нужды обращаться к его сновидениям. Занятия физикой побудили его считать, что для того, чтобы вскрыть природу феномена, совсем необязательно сосредоточиваться на воображаемом, на фантазиях (такой виделась ему природа сновидений), – достаточно изучить проблему, исследуя физическое ее воплощение. Поэтому он заявил, что помочь ему можно, наблюдая за его телом, за тем, как оно функционирует, как живет. На это М.-Л. фон Франц ответила («смиренно ответила», как он сам пишет), что на сегодняшний день она не знает лучшего способа понять бессознательное, чем задавать вопросы о сновидениях. Минделл продолжал настаивать на том, что наилучший путь к пониманию человека – это анализ телесных проявлений. Мария-Луиза ответила, что подход к бессознательному с точки зрения физики (и вообще физического) – это, вероятно, то, что стоит сделать Минделлу предметом его исследований на ближайшие годы. Она добавила, что этим очень бы заинтересовался Карл Густав Юнг, но он умер всего несколько недель назад.

Действительно, Юнга очень интересовало соотношение между сновидениями и физической реальностью. Последние годы своей жизни он, вместе с лауреатом Нобелевской пре-

мии, физиком, Вольфгангом Паули, посвятил исследованию связей психологии и физики. Незадолго до смерти Юнг просил фон Франц продолжать работу в этом направлении.

Из такой личностной истории практически и проистекли исследования Минделла в области процессуально ориентированной психологии и психотерапии. Всю жизнь он пытается ответить на свой собственный вопрос: зачем рассматривать сновидения для понимания бессознательного и не лучше ли сосредоточиться на телесной симптоматике? Основная его идея заключается в том, что сновидение можно понять, тщательно наблюдая за тем, как человек использует свое внимание, как он движется, какой опыт переживает в собственном теле в обычном и в измененном состояниях сознания. Минделл полагает, что сны представляют собой лишь одно из проявлений бессознательного, которое он предпочитает называть Сновидением с большой буквы. Он пишет, что не имеет ничего против термина «бессознательное», но считает, что сегодня и сам Юнг предпочел бы термин «Сновидение» из-за его связи с идеями традиционных культур, практикующих одновременные осознания сновидящего и бодрствующего сознания.

Согласно представлениям австралийских аборигенов Сновидение – это таинственная сила, невидимая энергия, скрывающаяся за всем, что мы воспринимаем. Они говорят, что Сновидение представляет собой тонкую силу, заставляющую человека тяготеть к вещам, например, провоцирующую посмотреть на что-либо до того, как он это осознаёт. По их мнению, Сновидение – это сила и образец, которая создает физическую реальность. Они кратко объясняют это так: «Ты можешь убить кенгуру, но не можешь убить его сущность – “Сновидение Кенгуру”»[57].

По мнению Минделла, на протяжении человеческой истории разные люди давали Сновидению разные наименования. Физик назвал бы его «волновой функцией», матема-

---

[57] ***Минделл А.*** Ученик создателя сновидений. Использование более высоких состояний сознания для интерпретации сновидений. М., 2003. С. 21.

тическим миром, стоящим за вероятностной природой физической реальности. Иудеи называют его – Яхве, христиане – Богом, мусульмане – Аллахом, индуисты или буддисты – Брахманом, Пустотой или Умом Будды. Он полагает, что Сновидение – это не просто духовный или мистический фактор, – это нечто эмпирическое, переживаемое по опыту, то, что ощущается всеми. В частности, Минделл отмечает, что, натренировав свое осознание, можно научиться ощущать, что вы не просто движетесь, но что каждому вашему движению ***предшествует тенденция двигаться*** в определенном направлении. Иными словами, Сновидение – это ощущаемая человеком ***тенденция*** к движению и мышлению; это ***тенденция*** ощущать, видеть или слышать, которую он чувствует непосредственно перед тем, как действительно ощущает, видит или слышит что-либо. И поскольку именно Сновидение лежит в основе сновидений, которые люди видят ночью, постольку для того, чтобы понять природу последних, необходимо разобраться с тем, что представляет собой первое или та глубинная реальность, которая стоит за внешне видимыми и воспринимаемыми человеком проявлениями и состояниями.

Хотелось бы сказать несколько слов о возможном физиологическом корреляте понятия «тенденция», используемого Минделлом для описания природы бессознательного (которое, напомню, он предпочитает именовать Сновидением с большой буквы). Современные исследования в области нейрофизиологии показывают, что за некоторое время до того, как человек ***осознаёт***, что принял решение о совершении некоторого действия, электрическая активность мозга однозначно свидетельствует о том, что такое решение уже принято и ***совершение данного действия неизбежно***. В частности, лауреат премии Ван Аллена, руководитель неврологического отделения медицинского колледжа Университета Айовы, профессор А.Р.Дамазио пишет по этому поводу: «В одном из своих экспериментов Лайбет выявил задержку между временем, когда испытуемый осознавал свое решение согнуть

палец (испытуемый отмечал точный момент принятия этого решения), и временем, когда электрическая активность его мозга указывала на неизбежность сгибания пальца. Активность мозга изменялась за треть секунды до того, как испытуемый принимал осознанное решение. В другом эксперименте Лайбет попытался выяснить, вызывает ли какие-либо ощущения у больных, которым делают операцию на мозге, непосредственное воздействие раздражителя на ткань головного мозга (в большинстве случаев во время таких операций пациенты находятся в бодрствующем состоянии). Ученый обнаружил, что воздействие на кору слабым электрическим током вызывает у пациентов легкое покалывание в руке – но только через полсекунды после воздействия раздражителя... Работы Лайбета позволяют сделать однозначный вывод: начало развития нейрофизиологических процессов, приводящих к осознанию событий, и момент, когда человек начинает чувствовать их последствия, разделены неким интервалом времени»[58].

Таким образом, мы видим, что идея, которая берет свое начало в традиционных верованиях австралийских аборигенов и, будучи привнесена в европейскую категориальную сетку, производит впечатление довольно мистической, по существу, имеет совершенно реальные и вполне материальные корреляты в нейрофизиологических процессах, действительно протекающих в организме человека. Иными словами, не только совершению действия, но и осознанию решения совершить некое действие действительно предшествует формирование паттерна нейрофизиологической активности, которое – при известном навыке – может осознаваться-ощущаться именно как ***тенденция совершить действие***.

Минделл отмечает, что его представление о природе сновидений и методах работы с ними проистекает в равной степени из занятий физикой и психологией. Квантовая физика впервые познакомила его с понятием «тенденции». В своей

[58] ***Дамазио А.Р.*** Возвращаясь в прошлое // В мире науки. 2003. Янв. С. 58.

книге «Квантовый ум: грань между физикой и психологией»[59] он показывает, что Сновидение можно рассматривать по образцу так называемой «волновой функции» – математической структуры, используемой в физике для описания квантово-механических объектов. Для большинства современных теоретиков квантовый мир представляет собой математическое измерение, суть которого невозможно определить с точки зрения обыденной реальности. В то же время сама эта реальность может рассматриваться как производная от математических измерений квантового мира, подобно тому, как в культуре аборигенов реальный мир проистекает из тенденций, характеризующих мир Сновидения.

В 20-е годы один из основателей квантовой механики, блестящий немецкий физик Вернер Гейзенберг предложил интерпретацию волновой функции, задаваемой уравнением Шрёдингера[60], как «тенденции», дающей начало вероятностной природе повседневной реальности (математически выражаясь, «конъюгация» этой функции для некоторого события дает величину вероятности этого события)[61]. Он предположил, что амплитуда волновой функции репрезентирует вероятность некоторого события в реальности.

Сходные идеи о существовании неотчетливо воспринимаемых, но глубинных и чрезвычайно значимых аспектов реальности высказывал Уильям Джеймс. В книге «Многообразие религиозного опыта», вышедшей в 1906 году, он писал: «...Как будто в человеческом сознании существует ощущение реальности, чувства объективного присутствия, восприятия того, что можно назвать “нечто там”, более глубокое и общее, чем любое из конкретных “чувств”»[62]. Джеймса интересовали живые явления до того, как они подвергнутся расщеплению в дихотомии субъекта и объекта.

---

[59] Quantum mind: the edge between physics and psychology. Portlend (Oreg.), 1999.

[60] Математической структуры, которую физики используют для описания микромира.

[61] ***Минделл А***. Ученик создателя сновидений. С. 24.

[62] ***Джеймс У.*** Многообразие религиозного опыта. СПб., 1992. С. 55.

В 60-е годы в Институте Эсален в Биг Суре Фриц Перлз изменил представления о работе со сновидениями, показав, что каждый его персонаж должен переживаться «здесь» и «теперь». Поэтому, чтобы понять символ сновидения, человеку, анализирующему сон, необходимо стать этим символом в данный момент, в данную минуту.

Профессор Юджин Гендлин, указывая на тонкую чувственную подоплеку реальности, заметил, что в основе реальности лежит телесное чувство: «Переживание представляет собой постоянный, вездесущий, фундаментальный феномен внутренне чувствующей жизни, и потому все сущее имеет эмпирический аспект... тайны всего, что мы есть, кроются в переживании... Переживание доконцептуально... Это процесс, деятельность, функционирование, а не собрание статичных вещей»[63].

Американский аналитический психолог, многолетний директор института Юнга в Цюрихе Дж.Хиллман говорит: «Так как образы фантазий являются основой сознания, мы ищем их в психотерапии... Психотерапевт выслушивает этот материал метафорически, образно, пытаясь “до-слушаться”, скорее, до фантазии, чем до буквального содержания... Мы различаем части личности, окрашивая каждое чувство, мнение, реакцию, пытаясь определить, к какому комплексу они принадлежат. “Кто сейчас говорит? Мать, герой, мудрый старец?” Мы пытаемся развивать знание самого себя через знания различных общностей, говорящих через рупор Эго. Только сделав их отчетливо различимыми и идентифицировав их, человек оказывается способным увидеть и понять, кто есть он сам»[64].

Хиллман предостерегает, что работа со сновидениями должна ограждать те глубины, из которых поднимаются сновидения – сферу души, и все скрытое и невидимое, что управляет нашей жизнью. Он отмечает тот факт, что обычно, интерпретируя сновидение, сосредоточиваются на их значи-

---

63 ***Gendlin E.*** Let your body interprets your dreams. La Salle (IL.), 1986.

64 ***Хиллман Дж.*** Архетипическая психология. СПб, 1996. С. 49.

мости для обычной жизни, в них ищут, прежде всего, тот смысл, который они имеют для сознательного ума, Эго. Хиллман же доказывает, что сновидение важно само по себе.

И действительно, наше традиционное представление о снах базируется на их восприятии повседневным умом. На самом же деле (с точки зрения Сновидения с большой буквы) содержательная сторона снов – не главное. В первую очередь, они представляют собой образы развертывающихся сил, бесформенных тенденций и тайн.

Существует множество подходов к истолкованию глубочайших пластов сознания, лежащих в основе восприятия обыденной реальности. В то время как Юнг и Фрейд, изучая сновидения, формулировали теории неизвестного субстрата человеческой личности, называя его бессознательным, туземные культуры сосредоточивались на чувственном дословесном уровне, на неясных ощущениях. Австралийские аборигены называли это – «Временем Сновидения». Первые алхимики использовали термин «Unus Mundus» – «Единый Мир». Даосы говорили о «Дао, которое нельзя выразить словами». Физики говорят о непознанном на языке квантовой механики, где считается, что реальность возникает в результате наблюдения. Акт наблюдения выражается математически с помощью волновой функции: виртуального поля, состоящего из комплексных чисел. При этом из квантовой механики следует, что до акта наблюдения субстанция материальной частицы распределена по всему пространству-времени.

Таким образом, можно заметить, что в основании идеи существования глубинной реальности, проявляющейся в телесных симптомах человека, в явлениях материального мира, а также в сновидениях, лежит нечто общее, что в разных традициях именуется по-разному.

К этой же идее значимого, виртуального, слабо выразимого опыта приходят исследователи сновидений, работающие в рамках различных психоаналитических направлений и традиций.

2.4. Сны и творчество

На протяжении многих веков творческий потенциал сновидений обычно связывали с занятиями искусством: литературой, живописью, музыкой. Однако и в плане научных открытий роль сновидений нельзя недооценивать. Так, Фридрих Кекуле долго ломал голову над химической загадкой – молекулярным строением бензола. Ответ был найден однажды вечером, когда он задремал у камина. (В 1890 году он сам рассказал об этом на заседании Немецкого Химического Общества.) Ему привиделись атомы, складывавшиеся в длинные цепи, которые извивались, как змеи. На глазах Кекуле одна из таких змей укусила себя за хвост. Он проснулся в восторге: благодаря сну он понял, что молекулы бензола являются углеродным кольцом. Это прозрение вызвало революцию в химии. Оно было названо «самым блестящим предвидением в области органической химии», и принесло ему Нобелевскую премию[65].

Еще пример: в начале своей карьеры немецкий ученый Отто Леви предположил, что нервные импульсы могут передаваться химическим путем. Ему не удалось доказать эту гипотезу экспериментально, и на восемнадцать лет он забыл о ней. Однажды он проснулся среди ночи после сновидения, в котором увидел способ опытной проверки давнего предположения. Леви торопливо нацарапал основные идеи эксперимента, снова лег спать и заснул. Проснувшись утром, он с огорчением обнаружил, что не может разобрать собственные каракули. Однако его источник сновидений оказался удивительно великодушным. На следующую ночь Леви снова увидел во сне тот эксперимент. На сей раз он не поленился отправиться в лабораторию в три часа ночи и, следуя приснившимся рекомендациям, провести опыт на сердце лягушки. Этот эксперимент стал началом большого открытия, за которое Леви получил Нобелевскую премию[66].

---

65 ***Mavromatis A.*** Hypnagogia: The Unique State of Consciousness between Wakefulness and Sleep. L.–N. Y., 1987. P. 193.

66 ***Loewi O.*** An Autobiographical Sketch // Perspectives in Biology and Medicine. 1960. № 4.

Русский химик Дмитрий Менделеев говорил, что открытие периодической системы химических элементов приснилось ему. Однажды он лег спать чрезвычайно уставшим после очередной безуспешной попытки систематизировать элементы. Впоследствии он сообщал: «Во сне я увидел, как элементы сами становятся на нужные места, образуя при этом таблицу. Проснувшись, я незамедлительно записал ее на листке бумаги. Исправление потребовалось потом только в одном месте»[67].

В 1893 году антрополог Герман Хилпрехт пытался расшифровать надпись на двух небольших осколках агата, предполагая, что прежде они находились в перстнях вавилонского вельможи. На осколках были клинописные знаки, относившиеся к касситскому периоду Вавилона. Уже за полночь усталый и измученный Хилпрехт уснул и увидел во сне вавилонского жреца, который и объяснил ему, каким образом соединить осколки вместе, доказывая тем самым их принадлежность к одной и той же цилиндрической печати с текстом молитвы. Проснувшись, Хилпрехт последовал полученному во сне наставлению, и ему действительно удалось получить осмысленный текст и сделать перевод. (Здесь мы видим еще одну творческую функцию сновидения: иной раз оно создает и вводит в творческий процесс живой образ помощника.)

Еще один интересный пример. В середине XIX века Элиас Хоу работал над созданием машины, которая могла бы сшивать два куска ткани. Он пробовал одну конструкцию за другой, но у него ничего не получалось. Однажды, заснув за работой, Хоу увидел кошмарный сон: жестокие африканские воины преследовали его и, в конце концов, поймали, связали и проткнули своими копьями. Несмотря на ужас, он обратил внимание на одну странность, связанную с копья-

---

[67] ***Кедров Б.М.*** К вопросу о психологии научного открытия на примере открытия Д.И.Менделеевым периодической таблицы элементов // Вопр. психологии. 1957. № 3. С. 111–113.

ми: в наконечниках были проделаны овальные отверстия. Проснувшись, он сообразил, что нашел решение проблемы: ушко можно разместить на кончике швейной иглы. Так появились современные швейные машины, и промышленная революция получила мощный импульс[68].

Многие композиторы признавались в том, что идеи своих лучших творений они почерпнули из снов. Так, Бетховен сочинил во сне канон. Тартини услышал однажды, как «дьявол» играл прекрасную сонату для скрипки. Проснувшись, композитор сделал все возможное, чтобы восстановить услышанное. Вагнер рассказывал, что услышал «Тристана и Изольду» во сне.

Судя по всему, самое продуктивное время для творческих озарений – это сумеречная зона, именуемая «дремотой», а также период сна со сновидением. Многие творцы, стараясь избежать погружения в глубокий сон, придумывали разные хитрости для того, чтобы сохранить это неотчетливое состояние между бодрствованием и сном. Например, Роберт Льюис Стивенсон, находясь в полудреме, поднимал одну руку вверх, чтобы не заснуть глубоко. У Сальвадора Дали была привычка дремать с монеткой или мелким предметом в руках. Если он засыпал, то предмет падал, и Дали просыпался.

Эйнштейн не раз признавался, что придумал теорию относительности в таком же сумеречном промежуточном состоянии. В частности, на вопрос о том, когда и где у него впервые возникла идея теории относительности, он ответил, что не может вспомнить более ранних ассоциаций, чем сон, увиденный им в юности. Во сне он ехал на санях. Сани разгонялись, двигаясь все быстрее и быстрее, покуда не достигли скорости света. И тогда звезды начали искажаться, превращаясь в удивительные узоры поразительных цветов, ослепляя его красотой и мощью своего превращения. Во многих отношениях, заключил он, всю его последующую научную карьеру можно рассматривать как дальнейшее размышление над этим сновидением.

---

68 ***Robert L. Van de Castle.*** Our Dreaming Mind. N. Y., 1994. P. 37.

Кекуле, совершивший открытие бензольного кольца во сне, также советовал своим коллегам: «Джентльмены, давайте учиться видеть сны!»

Эти эмпирические данные о существовании взаимосвязи между сновидением и творчеством подтверждаются также экспериментально.

В частности, Майкл В.Барриос и Джером Л.Сингер опросили 48 человек об испытываемых ими творческих затруднениях, длившихся в течение трех и более месяцев. Проблемы этих людей были связаны с завершением литературных или живописных произведений, с реализацией профессиональных проектов, с решением научных или технических задач. Участники эксперимента прошли тестирование и были разделены на четыре группы по 12 человек. Для каждой из групп случайным образом выбирался один из четырех вариантов проведения эксперимента.

Испытуемым из группы «фантазирование наяву» предлагалось десять упражнений на управляемое воображение, а затем они последовательно создавали три воображаемых сюжета, имеющих отношение к их творческой деятельности. Испытуемые из группы «гипнотические сновидения» (им внушалось, что ночью они увидят сон, где будет содержаться решение их проблемы) последовательно продуцировали три гипнотических сновидения, касавшихся их творческих проблем. Испытуемым из группы «рационального обсуждения» давались инструкции по решению их проблем с опорой на рационально-познавательные усилия мысли. Они проходили весьма концентрированную логическую обкатку их творческих проектов. В ходе обсуждения полностью исключались любые отвлекающие и «не относящиеся к делу» соображения. И, наконец, испытуемые контрольной группы просто косвенным образом поощрялись к обсуждению своих творческих планов.

Результаты эксперимента показали, что «состояния „фантазирования наяву” и „гипнотического сновидения” более всего способствуют снятию блокировки с творческого

процесса. Когда были изучены данные психологического тестирования, то выяснилось, что люди, умеющие управлять своим вниманием и обладающие низким уровнем негативных грез (включающих в себя фантазии вины и враждебности), оказались более других участников способны продемонстрировать положительные сдвиги... Иными словами, обе техники, связанные с образными представлениями, оказались наиболее успешными. Именно образность является тем, что приводит к творческому прорыву в сновидениях. Некоторые фильмы Ингмара Бергмана вдохновлены образами его сновидений. У Уильяма Стайрона идея романа «Софи делает выбор» появилась в сновидении... В XIX столетии сэр Френсис Гальтон, занимаясь изучением образов, установил, что иногда формирование абстрактных теоретических концепций сопровождается цветовыми сочетаниями или пространственными построениями. Теоретические концепции зачастую оформляются в зрительные построения, располагающиеся как бы в пустом пространстве. Альберт Эйнштейн заметил как-то: «Слова обычного языка, сказанные или написанные, видимо, не играют никакой роли в моем мыслительном процессе» (Einstein, 1952). Судя по всему, для него важными реалиями были зрительные либо кинестетические образы, которые можно было комбинировать и воспроизводить по желанию»[69].

М.Е.Майе разослал специальные анкеты 80 математикам с вопросом о том, какую роль сыграли сновидения в решении ими творческих проблем. Четверо непосредственно изложили сновидения, приведшие к решению математических задач. 8 человек ответили, что правильный вариант решения начинался со сновидения. 15 математиков сообщили, что им доводилось просыпаться с полным или частичным решением проблемы, хотя они и не помнили конкретного сновидения. Еще 22 человека отметили, что они

---

[69] ***Криппнер С., Диллард Дж.*** Сновидения и творческий подход к решению проблем. М., 1997. С. 44–45.

осознают важность интуиции в решении математических задач, хотя и не помнят специфических сновидений, связанных с их проблемами[70].

Многие писатели, художники, композиторы зачастую преднамеренно используют в своей работе сюжеты и образы сновидений. Еще большее число людей утверждает, что своими научными, техническими, спортивными или художественными достижениями они обязаны сновидениям, которые им удалось увидеть и к месту вспомнить.

---

70 ***de Becker R***. The understanding of dreams and their influence on the history of man. N. Y., 1968.

ГЛАВА 3. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АНАЛИЗА ФЕНОМЕНА СНОВИДЕНИЯ[71]

Человек изучается целым рядом различных дисциплин. В результате накапливается множество данных, сформулированных на разных языках и относящихся к разным аспектам его жизнедеятельности. Эти данные говорят, вроде бы, об одной и той же реальности – человеке, тем не менее производят впечатление слабо между собой увязанных и не дающих удовлетворительной общей картины. Здесь и язык биохимических процессов, и молекулярных, и физических, и энергетических, и психоэмоциональных, и духовных. Исследователь теряется в таком многообразии неупорядоченных, неструктурированных фрагментов знания. Ясно, что все они имеют отношение к общему феномену, но как соотносятся между собой, какие ***общие*** закономерности высвечивают – далеко не всегда понятно. Путаница, на мой взгляд, приводит к тому, что зачастую мы не воспринимаем как взаимосвязанные те вещи, которые в принципе описывают один и тот же феномен, но на разных уровнях и разными средствами. А иной раз наоборот: мы не воспринимаем как различающиеся те вещи, которые в нашей категориальной сетке привязаны к одному и тому же феномену, тогда как на самом деле они имеют отношение к разным его пластам. В результате анализировать более или менее сложные вопросы на такой методологической основе становится практически невозможно.

---

[71] Исследование поддерживается грантом РГНФ «Сознание: эволюционные, когнитивные и социокультурные аспекты», № 04-03-00311а.

Чтобы продолжить исследование феномена сновидения, я предлагаю приложить некие дополнительные – логико-методологические – усилия, позволяющие отнести все многообразие информации и всю логику рассмотрения к разным уровням (пластам) организации такой реальности, как «человек».

3.1. Разные уровни человека

Как известно, наш организм формируется в период внутриутробного развития. В это время в нем существуют отдельные системы, которые определенным образом координируют свою деятельность, в частности, используя возможности нервной системы и мозга взаимодействовать с остальными органами, получая от них информацию и направляя ее к ним. И до рождения человека это единственный срез, план взаимодействия организма со своими подсистемами. Однако после рождения добавляется еще один уровень общности: организм как самостоятельно действующая в мире новая единица. Поэтому можно говорить об общности в двух смыслах: общее – как новая сущность и общее как совокупность подсистем.

Вместе с тем, общность – это не только какой-то более высокий уровень, чем то, что входит в нее, но и новые возможности самостоятельно действовать в мире. Значит, важно разделить две характеристики: 1) разные уровни общности и 2) разная степень самостоятельности. И если с точки зрения первого параметра, можно выделить два уровня: организм, как совокупность своих субсистем и субсистемы, составляющие организм, то с точки зрения второго можно говорить об общем как совокупности подсистем и общем как новой самостоятельно действующей сущности.

Тогда, фактически, имеем следующие уровни анализа организма, для которых будут действовать свои связи и закономерности: а) субсистемы, составляющие организм, и

б) организм как совокупность субсистем. При этом б) может жить в двух режимах: 1) как множество, состоящее из частей, и 2) как новое целое.

Иначе говоря, высвечиваются три ракурса рассмотрения происходящего в организме: 1) на уровне отдельных систем, входящих в него, 2) на уровне организма как совокупности составляющих его систем и 3) на уровне организма как нового целого.

Как видим, предлагаемое разграничение достаточно сложно описывается и воспринимается даже в том случае, если само является предметом рассмотрения. Тем более сложно отследить эти аспекты анализа реальности «человек», если конкретным объектом рассмотрения выступает какой-либо частный вопрос. И не надо давать сбивать себя тому обстоятельству, что во всех этих случаях речь идет о человеке. Очень важно, какой пласт рассмотрения мы выбираем, т.к. у каждого из них – свои возможности, свои потребности, свои законы оперирования и свои уровни принятия решений.

Обычно, когда мы анализируем происходящее в человеке, мы смешиваем все эти пласты информации и подчас пытаемся говорить о процессах, происходящих в организме как совокупности субсистем, как о процессах в рамках организма как целого. Причина такого положения вещей, как мне кажется, в следующем.

В мироощущении современного человека технократической культуры его ***я*** соотнесено с ним как с целым, собственный же внутренний мир для него – это нечто такое, что лишь ***служит*** целому, обеспечивает выполнение им его функций. Такое представление находит отражение не только в самоощущении, но и в теоретическом видении отношений человека с миром: и внешним, и внутренним. Например, хотя мы признаём за нашим организмом определенные собственные функции (пищеварение, выделение, дыхание, обменные процессы и т.п.), мы их рассматриваем с точки зрения целого: что при этом происходит такого, что помогает ***нам*** жить,

обеспечивает ***нашу*** жизнедеятельность? Нам не приходит в голову взглянуть на жизнь организма так, как если бы совершающееся в нем как в совокупности систем и в каждой отдельной субсистеме, было историей и логикой жизни его как отдельного самостоятельного существа. А почему? Ведь если мы воспринимаем ***свою*** жизнь в мире как жизнь относительно независимого существа, имеющего свои цели и задачи и реализующего их в своем поведении, то и жизнь нашего организма может быть представлена как подобная же история побед и поражений, поисков благоприятного и избеганий неблагоприятного и т.п. Для этого всего лишь надо сдвинуть фокус рассмотрения: поместить его не в целое, а в организм как совокупность систем или даже в отдельную систему. И тогда мы увидим, что всё, происходящее на тех уровнях, – это тоже жизнь, в которой есть и подчинение законам, за рамки которых система не может выйти, и установление взаимовыгодных (взаимоприемлемых) или конфликтных отношений с другими, и попытки обеспечения наилучших условий для собственного функционирования, и жертвование собой ради интересов целого, и игнорирование интересов системы в случае, если собственное положение оказывается трудно выносимым и т.п. Рассмотрение всех этих процессов только с позиции целого – что это дает ***мне, как целому***, – не единственная возможность. Не всё в нашем организме совершается ради нас и с целью обеспечить нас чем-то. Основная жизнь нашего организма, нашего внутреннего (физически) мира происходит ради него самого. Но поскольку он сам – это и есть мы, то понятно, что всё, осуществленное ради него, будет осуществлено и ради нас. Однако акценты надо расставить правильно: ***это иллюзия*** целого***, что всё внутри совершается ради него.*** Внутренняя жизнь тела осуществляется, преимущественно, ради него самого, и уж только ***тем самым***, для нас, как целого.

Поясню: человек живет в мире, удовлетворяя собственные нужды, потребности, желания. Но ведь он, кроме того, что является относительно независимой единицей, еще и член социума, и природный объект. Поэтому всё, что он делает для себя, в соответствии со своими побуждениями и потребнос-

тями, как-то отзовется в мире и в социуме, в который он непосредственно включен. Однако это не значит, что субъект предпринимает каждое свое действие ради того, чтобы что-то сделать для социума и для природы. Так же и с нашим внутренним (физически) миром: в наших системах идет собственная жизнь, развивающаяся по собственным законам и реализующая собственные интересы. То, что все эти изменения и процессы представлены и на уровне целого (отзываются в целом) не значит, что они осуществлены ***ради*** целого и должны рассматриваться только с точки зрения целого.

Итак, во всех случаях речь идет об объединенном субстрате, об организме, но в первом – с точки зрения происходящего в его субсистемах, во втором, с точки зрения происходящего в нем самом, как в совокупности своих подсистем, в третьем – в нем самом, как новом самостоятельном образовании – целом, возникшим из совокупности субсистем. Эти три взгляда на организм отражают три разных стадии его формирования и три разных плоскости его функционирования, которые ***вполне равноправны.***

Но почему сами мы так не воспринимаем происходящее в нас, в границах нашего тела? Почему мы постоянно выносим фокус рассмотрения в сферу «я как целое»? (Можно даже сказать, что это оказывается своего рода ***выделенным режимом*** функционирования современного человека.)

Как мне кажется, подобное происходит потому, что человек достаточно плохо (скудно, слабо, ограниченно) взаимодействует со своим внутренним миром. Причину этого я вижу в том, что человек как целое, пережив диссоциацию[72], оказался иной природы, чем ***его собственные*** субсистемы и чем ***он же*** – как их совокупность. Однако разве может быть так, чтобы один и тот же субстрат имел разные характеристики в зависимости от режима функционирования?

---

[72] Подробнее об идее диссоциации (на модели библейского мифа о грехопадении) и ее роли в эволюции человека, см.: ***Бескова И.А.*** Эволюция и сознание: новый взгляд. М., 2002.

Чтобы стало понятнее, как такое возможно, приведу случай диссоциативного расстройства по типу множественной личности. Женщина, страдающая этим нарушением, была аллергиком (аллергия на розы): не только от вдыхания их аромата, но и от одного вида картинки, на которой изображен этот цветок, она могла начать задыхаться. Одной из парциальных личностей, которая периодически захватывала власть, оказался мальчик десяти лет. Так вот, будучи мальчиком (ощущая себя мальчиком), она не только начинала говорить другим голосом и иначе вести себя. Самое интересное, что у нее совершенно пропадала аллергия: она могла не только спокойно видеть изображение цветка, но и вдыхать его аромат, и ничего с ней не происходило.

Как видим, ситуация иллюстрирует наш теоретический вывод: субстрат один и тот же – в примере это организм женщины. Когда он функционирует на уровне целого, на уровне ***я***, ее тело демонстрирует острые аллергические реакции. Когда власть переходит к одной из парциальных личностей, тело (организм) начинает функционировать как-то по-другому, и аллергических реакций вообще не возникает. Это значит, что фокус активности, фокус размещения ***я*** влияет на параметры функционирования субстрата.

Иными словами, человек субстанциально – один и тот же, но функционально он разный в зависимости от того, ***с каким уровнем собственного существа он себя отождествляет***. Это означает, что процессы в организме будут протекать по-разному в зависимости от того, с чем именно, с каким именно из своих аспектов он себя отождествляет, что принимает за «***я***». А современный человек, безусловно, помещает фокус понимания собственной природы (я, самость) в плоскость «я как целое». Однако вследствие диссоциации оно оказывается иной природы, чем мир. Причем, что особенно важно, не только внешний, окружающий его, но и мир внутренний. Это связано с тем, что последствия диссоциации локализованы на уровне «целое». В результате на двух других уровнях человек оказывается иной природы, чем тогда,

когда он функционирует в режиме «я как целое». Примечательно, что в этом случае для него становится невозможным переживание происходящего в другом (в нашем случае: в нем же, но на уровне двух других пластов) как во-мне-самом-совершающегося.

Невозможность пережить нечто в непосредственном восприятии, недоступность в непосредственном, прямом переживании-усмотрении формирует ощущение барьера, границы, отделяющей «я как целое» от «я как совокупности подсистем» и тем более от собственных отдельных субсистем.

3.2. Сознание, подсознание, бессознательное

Итак, субъект-объектное членение реальности – фундаментальная характеристика человеческого бытия после проживания им диссоциации на уровне «я как целое». Однако само это обстоятельство существования барьера, разделяющего человека и мир, делает достаточно непростой ситуацию с восприятием и репрезентацией информации, циркулирующей в мире человеком уровня целого. Попросту говоря, с момента диссоциации целого они «говорят на разных языках»: происходящее в мире больше не является резонансным, созвучным тому, что происходит в человеке (как целом). Как следствие, возникает ощущение: то, что вне меня, – иное, другое, чужое, отличное от того, что есть я сам (***я как целое***, которое для современного человека технократической культуры и олицетворяет подлинное ***я***, самость).

Так появляется переживание барьера, границы, разделяющей ***я*** и внешний мир. И поскольку, как уже говорилось, из-за диссоциации целого аналогичное ощущение формируется и в отношении внутреннего мира, ***я*** человека оказывается сосредоточенным (локализованным) в тонкой прослойке, представляющей собой тот пласт реальности под названием «человек», который был мною обозначен «человек как целое». Отношение ко всему остальному миру у та-

кого «я» по вышеописанным причинам будет как к чему-то, что отделено от него барьером, границей, не дано в непосредственном переживании-усмотрении. Иными словами, остальной мир для ***я как целого*** оказывается чем-то отличным от него в глубинной своей основе, т.е. другой природы. И, как мы видели, интуиция не обманывает его: после диссоциации, затронувшей ***я*** как целое, окружающее (внешний мир) и внутренний мир (первый и второй пласт) действительно иной природы, чем ***я*** на уровне целого. Все это приводит к тому, что когда человек функционирует в выделенном режиме, основной объем информации регистрируется вне сферы сознания.

Разумеется, данные о происходящем в мире воспринимаются во всех пластах: отдельных систем, их совокупности и на уровне целого. Это означает, что на всех этих уровнях существуют репрезентации воспринятого. Но так как фокус самоидентификации помещен в ***я как целое***, то и в сфере досягаемости оказывается только та часть информации, которая фиксирована на этом уровне. Всё остальное, что получило репрезентацию на двух других уровнях, субъектом не осознается и не воспринимается без специальных усилий или особого стечения обстоятельств.

Но что значит «ему доступна только та часть информации, которая фиксирована на уровне целого»? Что является тем средством, которое используется целым для постижения мира? Это способность сознания, которая и родилась, и развивалась как адаптивно ценная компенсаторная способность, призванная сгладить негативные последствия нового отношения человека к миру после диссоциации. Иными словами, непосредственно доступной человеку оказывается информация, которая извлечена в результате применения сознания и средств постижения, основанных на его использовании. Остальная же часть информации, которая была воспринята индивидом на двух других его уровнях (отдельными системами и их совокупностью), оказывается вне сферы достижимости сознания. Это и значит, что она ***не осознается*** человеком. Тог-

да получается, что неосознаваемое – это то, что было им воспринято на тех двух уровнях, с которыми он себя не отождествляет, которые оказались (в силу диссоциации целого) отделены от него барьером инаковости, и, как следствие, не данности в непосредственном переживании-усмотрении. Причем, я бы сказала так: бессознательное – это та часть воспринятого и переработанного человеком, которая репрезентирована на уровне отдельных систем. Подсознание – на уровне субъекта как совокупности подсистем.

Выражения «подсознание» и «бессознательное» часто используют как взаимозаменимые. Однако, возможно, имеет смысл принять, что бессознательное – это уровень информационных процессов, содержания которого особенно трудно достижимы для целого из-за своей укорененности в том слое внутреннего мира человека, который я назвала ***уровнем отдельных субсистем***. А подсознание доступнее человеку как целому вследствие того, что его сферой локализации является уровень ***человека как совокупности подсистем***.

Тогда получается следующая иерархия: сознание – это то, что имеет своей областью определения человека как целое, подсознание – человека как совокупность подсистем и бессознательное – человека как отдельные системы, входящие в его организм.

Поэтому-то ситуация и оказывается следующей: неосознаваемая информация ***обычно*** не доступна субъекту, поскольку обычным (выделенным) для представителя современной культуры является режим функционирования на уровне целого. И так как между целым и двумя другими уровнями (по описанным выше причинам) существует барьер, граница, хранящееся там знание непосредственно не дано сознанию, т.е. является неосознаваемым. Условно говоря, коды размещения информации разные. Целое, владеющее только собственным языком, без специальных усилий ничего не может сказать относительно информации, циркулирующей на других уровнях: эти языки непосредственно им не читаются, они организованы по другим принципам, элементарные единицы в них не те, что у него.

Итак, человек на уровне целого воспринимает внешний мир как нечто, отделенное от него барьером не-данности в непосредственном переживании. Но человек как совокупность субсистем и отдельные его системы не подверглись диссоциации и соответственно не утратили возможности непосредственно воспринимать-переживать-знать происходящее в мире как во-мне-самом-совершающееся. Поэтому у этих пластов реальности «человек» нет ощущения барьера, границы, отделяющей, изолирующей их от внешнего мира. На этих уровнях человек той же природы, что и мир. Отсюда и некоторые особенности функционирования неосознаваемого. И в частности, общая с внешним миром природа этих пластов человеческой экзистенции делает проживание происходящего в мире как во-мне-самом-совершающегося на этих уровнях ненасильственным, спонтанным и вполне естественным. Отсюда – огромный объем фиксируемой информации, недискретность восприятия, недвойственность кодов.

Инаковость человека (на уровне целого) и мира (как внешнего, так и внутреннего – на первых двух уровнях) не изначальна, не первоприродна. Она обусловлена логикой событий, является естественным следствием совершенного на одном из этапов эволюции выбора. Но если это так, то вследствие нового выбора она может быть снята. Человек не имел бы шансов вернуться к гармонии с миром (внешним и внутренним), если бы его природа (как целого) ***изначально*** была иной, чем природа окружающего его мира и мира его внутренних систем. Но ведь это не так. Значит, и возможности восстановления гармонии существуют.

3.3. Понятие внешней и внутренней границы

Рассмотрим теперь некоторые конкретные параметры, связанные с феноменом границы. Как именно она возникает и где в точности проходит? Эти вопросы затрагиваются в психологии телесности.

В частности, согласно представлениям А.Ш.Тхостова, механизм становления границы телесности и место ее локализации связаны с измерением «автономность-предсказуемость» и «управляемость-независимость» объекта: «Феноменологическое существование явление получает постольку, поскольку обнаруживает свою непрозрачность и упругость. Сознание проявляет себя лишь в столкновении с иным, получая от него «возражение» в попытке его «поглотить» («иное» не может быть предсказано, и именно граница этой независимости есть граница субъект-объектного членения). Все, что при этом оказывается по одну сторону этой границы, есть Я, а то, что лежит по другую, – иное. ...Плотность внешнего мира определяется степенью его «предсказуемости», придающей его элементам оттенок «моего», т. е. понятного и знакомого, или, напротив, «чуждого», т. е. неясного, «непрозрачного». Становясь «своим», внешний мир начинает терять свою плотность, растворяясь в субъекте, продвигающем свою границу вовне»[73].

Таким образом, граница телесности – это область, где баланс субъектных и объектных влияний достигает величины, при которой она уже не может рассматриваться как «моя», но еще не может быть отнесена к «мне-не-принадлежащее». Феномен становится «моим», когда он, собственно, пропадает как феномен, т.е. становится освоенным, «прозрачным», управляемым и контролируемым со стороны субъекта. Иными словами, граница телесности – это некоторая промежуточная структура между двумя активными началами: субъектом и внешним миром. При этом телесность является не только совокупностью биохимических характеристик, она выступает как знак, образ, психофизическое единство.

Представление о границе как об аспекте телесности воплотилось в понятии «границы образа тела». Предпосылкой изучения границ телесности явился, с одной стороны, фи-

---

73 ***Тхостов А.Ш.*** Топология субъекта (опыт феноменологического исследования) // Вестн. МГУ. Сер. психология. 1994. № 1–2.

лософский взгляд на тело как на то, что обособляет ***я*** от мира, и, с другой, – психоаналитический тезис о том, что различение внутреннего мира желаний и внешнего мира объектов, – важнейший этап в ходе нормального развития ребенка.

Основоположниками в области исследования границ могут считаться Фишер и Кливленд (Fisher и Clevelend (1958)). Они исходили из предположения о том, что личность может быть понята как результат интериоризации взаимоотношений индивида со значимыми Другими. Эти первичные интериоризации обладают определенными границами, которые распространяются на границы образа тела и определяют способы реагирования на стимулы внешнего мира. Кроме того, граница образа тела является средством защиты Эго от внешних «посягательств».

Авторы предположили, что люди различаются по степени представленности границ образа тела. На одном полюсе этой шкалы находятся те, кто осознаёт границы ясно и четко, на другом – те, у кого их восприятие смутно, размыто. Исследователи разработали метод, позволяющий оценивать степень отчетливости осознавания границ. На основе анализа протоколов теста Роршаха выделялись индексы «барьер» (Б) и «проницаемость» (П). Оказалось, что индивиды, имеющие высокие показатели по индексу Б и низкие по индексу П, являются в целом более адаптивными, автономными личностями, с высоким уровнем защитных механизмов, легко приспосабливающимися к окружению, заинтересованными в контактах с другими. В их сознании границы тела представлены ясно и определенно. Они способны активно противостоять болезням, преодолевать фантомные ощущения. Было обнаружено существование связи между степенью отчетливости границ образа тела и спецификой локализации симптомов. На эмоциогенные ситуации субъекты с высокими Б-показателями чаще реагируют изменениями состояния кожи и мускулатуры, а психосоматические симптомы, как правило, локализуются в области внешних покровов, в виде нейродермитов и т.п.

У индивидов с низкими показателями индекса Б и высокими П более четко представлены в сознании границы внутренних органов, они испытывают неуверенность в социальных контактах, в их репертуаре защитных механизмов превалируют незрелые (первичные) защиты, такие, как отрицание реальности, регрессия, вытеснение и т.п. На эмоциогенные стимулы они реагируют в основном изменениями состояния желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой систем. (Именно здесь локализуются психосоматические симптомы.)

В целом эти личностные различия показывают превосходство высокой отчетливости границ образа тела для личностного функционирования в смысле лучшей индивидуации и более успешной адаптации. Также было обнаружено, что «проницаемость» выражается не только в неотчетливости границы образа тела, но и в высокой степени осознанности внутренних органов. Для обозначения этого эффекта Кассел (Cassel) ввел в 1968 г. понятие «индекс внутреннего тела».

Ж.Вэнк и Р.Перло (J.Vink, Pierloot R.)[74] изучали наличие связи между характеристиками феномена границы телесности и формой психопатологии. На основе результатов исследований был сделан вывод, что степень отчетливости границ связана скорее со спецификой патологии, чем со степенью ее выраженности. Они предложили рассматривать показатель барьера как отражающий измерение «сила эго – слабость эго» в том смысле, в котором оно дифференцируется у здоровых людей и субъектов с нарушениями. Индекс проницаемости характеризует «состояние равновесия между процессами получаемых и осуществляемых воздействий», т.е. отражает базовое измерение открытости-закрытости. Открытость выражается в эмпатийности, контактности и, в пределе, – стирании границ между субъектом и миром. Поведение, которое может быть охарактеризовано как закрытое таково, автономия и в конечном счете – изоляция че-

[74] ***Vink J., Pierloot R.*** The distinctness of body image boundary and psychopatology.

ловека от окружения. Эффективная адаптация не требует сильно выраженной открытости или закрытости, а скорее гибкости и способности произвольно регулировать их динамику, поскольку жизненные ситуации широко варьируют по степени требуемой открытости-закрытости. Поэтому для возникновения патологии хроническая открытость также патогенна, как хроническая закрытость.

В рамках исследований личностных детерминант телесного опыта граница всегда понималась как плоскостная структура, ***линия,*** разделяющая объект и субъект. Вместе с тем более тонкие и интересные аспекты взаимодействия мира и человека удается выявить в том случае, когда вводится в рассмотрение более сложное понимание границы, – как пространства, имеющего две стороны, два «лица»: того, которое обращено к внешнему миру, и того, которое «смотрит» в мир внутренний. Они могут быть названы внешней и внутренней границами телесности[75].

Проиллюстрировать несовпадение этих границ можно на примерах. Хорошо известен феномен «зонда», когда граница субъекта выходит за пределы его тела, включая в себя предмет (зонд) и локализуясь в месте соприкосновения зонда с поверхностью. Также известно, что в измененных состояниях сознания человек перестает ощущать экстрацептивную стимуляцию и как бы лишается границ собственного тела (внешних границ). При этом внутренние границы образа тела могут искажаться самым причудливым образом. Еще одной яркой иллюстрацией служит феномен фантомных конечностей. В этом случае, несмотря на изменение реальной границы (ампутация части тела), внутренняя граница образа тела остается неизменной и включает в себя уже отсутствующую его часть. Интересно, что, хотя субъ-

---

[75] Для более подробного ознакомления с этой идеей, см.: ***Бескова Д.А***. Внешняя и внутренняя границы телесности // Психология телесности (в печати); ***она же***. Граница субъект-объектного членения реальности // Россия и Восток. Феномен сознания: интегральное видение. Астрахань, 2004. С. 41–45.

ект часто видит и осознает реальное положение вещей, его активность в значительной степени сообразуется с внутренней границей.

Внешняя и внутренняя границы активно формируются двусторонними воздействиями. Между ними существует структурное различие, в основе которого лежит разная степень контролируемости со стороны субъекта. Внешняя граница скорее управляется внешним миром, внутренняя – субъектом. Понятно, что в обоих случаях имеют место и внешние воздействия и внутренняя регуляция, поэтому можно говорить только об относительной степени выраженности внешнего контроля и способности психической регуляции. Это же различие в управляемости субъектом детерминирует и разные пути становления внешней и внутренней границы.

Становление телесности – один из важнейших аспектов онто– и социогенеза в целом, поскольку не только эволюция эмоциональной и когнитивной сферы влияет на ее развитие, но и обратное воздействие весьма значительно; каждый этап развития ребенка, как психофизической целостности, определенным образом соотносится с развитием его телесной сферы. Онтогенез телесности идет в нескольких направлениях: это развитие тактильной и моторной сферы, эмоционального опыта, интегрированных в становлении самооценки, самосознания, целостного образа телесного ***я***. Несмотря на то, что проблема онтогенеза телесности рассматривалась многими исследователями, аспект формирования ее границ остается пока недостаточно изученным. Этот вопрос косвенно затрагивался либо в психодинамическом контексте, либо в связи с исследованиями развития схемы тела. Тем не менее, роль раннего телесного опыта в генезе границ телесности представляется очевидной.

Сначала ребенок в значительной мере пассивен и получает тактильный опыт в результате внешней стимуляции, осуществляемой матерью в процессе ухода. До определенного возраста он не осознает границ своего тела и воспри-

нимает внешние предметы или тело Другого как свое. Дальнейшее развитие, процессы разделения симбиотической диады мать-ребенок, прочерчивают границу между ***я***– и объект–репрезентациями, акцентируя границу своего тела и тела матери. Изначальная недифференцированность внешних и внутренних объектов, слитость ***я*** с внешним миром, единство пра–«Мы» матери и младенца преодолевается за счет соматосенсорной стимуляции, тактильного контакта проявляющего для ребенка его внешнюю границу – поверхность тела[76].

На базе внешней границы, через постоянную стимуляцию поверхности тела зарождается сначала телесное пре-***я***, а затем образ телесного ***я***, преобразующийся позже в целостный образ ***я*** взрослого человека. Путем вербального, эмоционального и поведенческого реагирования взрослый означивает телесные феномены ребенка. Это означивание в совокупности с интеграцией тактильных воздействий, осуществляемых матерью во время ухода за ребенком, и возрастающей способностью ребенка управлять своей активностью, способствует формированию внутреннего пространства и внутренней границы. Последняя не может получать «обратную связь» непосредственно извне, а только через трансформацию значений, приобретенных внешней границей при столкновении с реальностью.

Внешняя граница изначально возникает именно из тела другого и опосредует формирование внутренней границы. Телесная чувствительность не является чисто физиологической сенсорной системой. Телесное восприятие опосредовано определенной системой категоризации. Осознанные

---

[76] Еще М.Малер предполагала, что в основе многочисленных детских психозов лежит недифференцированность границ собственного тела. Возникновение чувства целостности своего тела и отчетливости его границ связано с периодическими циклами сомато-сенсорной стимуляции, осуществляемой матерью во время ухода за ребенком. Неспособность к интеграции этой стимуляции приводит к недоразвитию чувства ограниченности собственного тела и застреванию на стадии симбиотического взаимодействия.

интрацептивные ощущения представлены субъекту в существующей у него системе категорий и их структурной связи: «модальность, локализация, интенсивность интрацептивных ощущений, опосредуясь сеткой усвоенных субъектом культурных эталонов, приобретают стабильность, ясность, возможность вербализации, соотносимость с «нормативом», схемой тела, сравнимость с ощущениями «другого»»[77]. Знаковое опосредование телесного восприятия приводит к тому, что структура телесного ощущения изменяется, приобретая новые аспекты. Интрацептивные ощущения соотносятся с экстрацептивными и описываются языком внешних объектов и действий. Г.Е.Рупчев полагает, что «внутреннее тело» человека представляет собой своего рода «псевдообъект», специфика которого определяется отсутствием развитой системы взаимодействия с внутренними телесными ощущениями; ограниченной возможностью верификации интрацептивных феноменов и произвольной регуляции внутренней телесности; метафорическим характером семантики внутреннего тела; пред-знаниевым характером внутреннего телесного опыта. Эти особенности внутренней телесности определяют ***невозможность*** прямого сопоставления субъективного телесного опыта человека с телесным опытом других людей[78].

3.4. Энергетические аспекты границ телесности

Итак, рассмотренное выше, – физический и психический аспект предпосылок формирования феномена границы. Но в их основе, как представляется, лежат более фундаментальные процессы, которые я связываю с движением энер-

---

[77] ***Тхостов А.Ш.*** Интрацепция в структуре внутренней картины болезни: Дис... д-ра психол. наук. М., 1991.

[78] ***Рупчев Г.Е.*** Психологическая структура внутреннего телесного опыта при соматизации (на модели соматоформных расстройств): Дис... канд. психол. наук. М., 2000.

гии в теле. По отношению к этому уровню физическое и психическое являются всего лишь двумя разными формами его проявления. Что можно сказать об энергетических динамиках, дающих начало формированию ощущения-чувства-концепта границы?

Граница ощущается как зона сосуществования противоположно направленных потоков энергии. В китайской дзэнской традиции имеется упоминание прежденебесного и посленебесного (поздненебесного – встречаются оба варианта переводов) порядка. Причём говорится о том, что при переходе к поздненебесному состоянию изменяется направление движения энергетических потоков[79]. Внутренне ощущение смены потока обязательно породит ощущение границы, потому что получится, что в части пространства энергия движется в одном направлении, а в другой его части – в противоположном. При этом сенсибилизируется и оболочка, граница, отделяющая одно такое пространство от другого. В результате мир оказывается спонтанно и фактически поделённым на пространство ***внутри*** этой оболочки–границы, и пространство ***вне*** её. То, что делит, условно говоря, эти два мира, осуществляет коммуникацию между ними («посредник»), эта психофизическая структура и даёт почву для формирования сначала ощущения, потом интуиции, и, наконец, понятия ***«я»***, «самость». Можно сказать, что граница – это

[79] В китайской традиции существует представление о естественном направлении движения энергии (ци) в границах человеческого тела: так называемые «Малый и Большой Небесный Круговорот». Не буду вдаваться в подробности для точного описания ее динамик, связанных с сетью каналов и меридианов в человеческом теле. Скажу лишь, что в настоящее время движение энергии по Малому Небесному Кругу совершается в таком направлении: по спине вдоль позвоночника вверх, далее по поверхности головы к лицу и по лицу вниз. Кончик языка, приставленный к верхнему нёбу, обеспечивает прохождение энергии к нижней челюсти и далее по груди и животу к копчику. И затем снова вверх по позвоночнику. Большой Небесный Круговорот отличается тем, что движение ци, наряду с корпусом, отслеживается в руках и ногах.

место, где сменяются направления движения противоположно ориентированных потоков энергии. Как «моё» будет ощущаться то, что имеет единое направление движения потоков (общую ориентацию в энергетическом пространстве). Как чуждое, другое, не-моё – то, что имеет противоположную направленность энергетических потоков. ***«Я»*** тогда оказывается, в каком-то смысле, действительно эфемерной (иллюзорной, бессубстратной) структурой, репрезентирующей в пространстве целого эту ***функцию границы***. Таким образом, можно сказать, что феномен ***«я»*** имеет скорее функциональную, чем субстанциональную природу. Вернее, у ***«я»*** есть субстрат, но не телесный (физический), а чувственный: им является ***ощущение*** границы внутреннего и внешнего мира.

Итак, человеческое тело оказывается сферой локализации двух пространств, характеризующихся различной направленностью движения энергии: условно говоря, пространство поверхности[80] и пространство глубины. Движение энергии ***внутри*** тела соответствует потоку энергии в мире (человек как совокупность субсистем не пережил диссоциацию, как и весь мир, поэтому остался той же природы). А вот человек как целое – диссоциирован. Возможно, прежденебесное состояние – это движение энергии не только внутри тела, но и на его поверхности в том же направлении, что и во всём мире. А посленебесное (поздненебесное) – такое, когда на поверхности тела она движется в противоположном направлении по отношению к тому, которое имеет место как во внутреннем, так и во внешнем пространстве.

Но тогда область, где встречаются противоположно-ориентированные потоки, будет иметь две стороны: внутреннюю, где соприкасается поток внутри тела и на его поверхности, и внешнюю, где встречаются потоки циркуляции энергии, противоположно ориентированные во внешнем мире и на поверхности тела. Таким образом, получается, что ss_1[81] – это грани

---

[80] Далее станет понятно, что выражение «пространство поверхности» не бессмысленно, хотя и непривычно.

ца смены направления потоков во внешнем мире и на поверхности тела; ss_2 – граница смены направления потоков на поверхности и внутри тела. Если принять во внимание возможность такого понимания природы границы человеческого тела, то фактически мы можем говорить о трёх видах пространства: как совокупности субсистем (пространство «внутри»); поверхность тела (субстрат ***«я»***, «самость»); внешний мир (пространство вовне человека, понятие «другой»).

Эта область телесного – поверхностная структура организма – и становится сферой локализации ***«я»*** уровня целого. Отныне она берёт управление жизнедеятельностью организма на себя, поскольку после изменения динамик энергии в теле, оказавшихся противоположно направленными по отношению к динамикам мира, человек (как целое) больше не способен непосредственно ощущать происходящее в мире как часть себя самого.

Но ещё интереснее то обстоятельство, что эта поверхностная структура оказывается подобным же образом отделена и от внутреннего мира, от субсистем собственного организма, поскольку последние не изменили направленности своих энергетических динамик, которые по-прежнему совпадают с направлением движения энергии во внешнем мире. Именно данное обстоятельство и является глубинной основой того, почему возможно непосредственное интуитивное усмотрение: ***внутренние системы, сохраняя ту же направленность динамик, что и общемировые процессы, не утратили способности схватывать сущность воспринимаемого, буквально проживая-ощущая её как часть самих себя.*** Именно такое глубинное, объёмное усмотрение – за неимением лучшего выражения – может быть названо «знанием всем нутром» (что буквально и соответствует термину – «в-нутре-ннее»), и именно оно лежит в основе того феномена, который Эго именуется интуицией или внутренним голосом.

---

[81] Здесь и далее знак «ss» используется как обозначение выражения «поверхностная структура» (surface structure).

В своем интереснейшем повествовании об особенностях трансформации психической сферы, пережитых ею в острый период шизофрении, а также непосредственно вслед за наступлением ремиссии,[82] Барбара О'Брайен называет это непосредственное, интуитивное знание, сообщаемое внутренним голосом, термином «Нечто». И по сравнению с пугающим всезнанием этой способности «операторы» и «марсиане» острого периода болезни кажутся ей предпочтительнее: про них хотя бы понятно, что они такое: болезнь. А вот, что такое эта таинственная способность всезнания, не понятно: ведь такого, в соответствии с представлениями нашей культуры, нет и быть не может (безошибочное угадывание выигрышных номеров в рулетку, предзнание того, что произойдёт в ближайшее время и т.п.).

Вернемся теперь к использованному мною понятию «пространство поверхности». Несмотря на кажущуюся противоречивость, оно имеет интересный смысл. Это, конечно же, мнимость, которая сродни понятиям типа «иррациональное число». Какой смысл вводить и использовать такое понятие? Поскольку речь идет о внешней и внутренней границе, то, по логике вещей, существует и пространство (сколь угодно тонкое), чьими гранями оказываются эти плоскости. Это подобно тому, как мы можем говорить о двух сторонах одного листа бумаги. Но бумажный лист, каким бы тонким он ни был, все же имеет толщину. Область же границы, вообще говоря, бестелесна, поскольку в ее основе ощущение, а не субстрат; функция, а не субстанция. В то же время это нечто вполне определенное, по крайней мере, отчетливо ощутимое, поскольку обусловлено существованием реальных динамик энергии.

Практически всегда понятие границы телесности связывают с кожей. Этот же слой человеческого тела рассматривают как локус размещения «***я***».

В принципе это вполне адекватный и имеющий под собой реальные основания взгляд на ситуацию. Я бы хотела просто уточнить, что кожа на самом деле – это физическая

[82] ***О'Брайен Б.*** Необыкновенное путешествие в безумие и обратно. М., 1996.

форма проявления энергетического по своей природе феномена – границы, разделяющей пространство человеческой телесности и пространство окружающего мира. То, что она такова, какой мы ее видим сегодня, не означает, что другой она не может быть, что это ее подлинное и единственно возможное состояние. На самом деле это ее состояние в ситуации, когда человек уровня ***я как целое*** диссоциирован, и единое – в принципе – пространство «человек – мир» предстает распавшимся на подпространства: внешний мир, внутренний и поверхность человеческого тела, ***играющая роль разделительного барьера***. Если же по каким-то причинам ситуация изменяется (или в результате личностного роста, или вследствие драматического стечения обстоятельств) и движение потока энергии на поверхности человеческого тела оказывается совпадающим с внутренним и внешним, тогда снимается функция барьера (и соответствующие ей ощущения) и изменяются параметры функционирования кожи человека. В частности, именно в этой связи оказываются возможными все те феномены, которые демонстрируют некоторые сенситивы (а также многие представители животного мира) и которые получили наименование «кожного чувства», «кожного зрения».

Я буду говорить о пространстве границы, имея в виду это более общее положение вещей, которое, наряду с нынешней ситуацией, также возможно. Понятие «пространства поверхности человеческого тела» (или просто «пространство поверхности») позволяет передать, во-первых, идею существования внешней и внутренней границы телесности; и во-вторых, того, что подлинная природа данного феномена, в принципе, не совпадает с нынешней формой его проявления. Само по себе это пространство является мнимостью, субъективная реальность которого обусловлена нынешним состоянием человека (диссоциация на уровне ***я как целое*** и, как следствие, противоположное направление потоков на поверхности тела и внутри него).

Тем не менее для нынешнего человека оно настолько реально, насколько может быть реальным непосредственное ощущение, верно отображающее действительное положение вещей. А именно, действительно дважды происходящую смену направлений движения энергии: сначала внутри тела и на внутренней стороне его поверхности и потом на внешней поверхности тела и в окружающем мире. Вот это пространство, двумя гранями которого выступают внутренняя и внешняя поверхность телесности, и переживается человеком как граница, отделяющая его от внешнего мира. Но она же, как ни странно, переживается как отделяющая его от внутреннего мира. Это кажется удивительным, потому что и внутри, и на поверхности субстанциально одно и то же – человек. Тем не менее по всем проявлениям, ***функционально***, структура, локализованная в интервале границы (***«я»***, самость), распознает то, что локализовано внутри нее, как «не вполне я» или «тоже я, но не совсем я». Такое отношение имеет под собой реальные основания и, как мы увидим, верно передает интуиции человека. Другой вопрос, почему так происходит и с чем это связано. Пока же отметим, что представление о границе как о мнимом пространстве позволяет, среди прочего, отобразить подлинную природу феномена ***«я»***, самости, как фикции, имеющей, между тем, в своей основе подлинные переживания человека, природа которого диссоциирована.

Поскольку при переходе от одной зоны к другой и от другой к третьей направление циркулирующих потоков энергии меняется на противоположное, внутри тела и в мире потоки окажутся однонаправленными, в пространстве границы – противоположно направленными и по отношению к внутреннему, и по отношению к внешнему движению. Поэтому и познание как проживание-в-себе возможно для человека как совокупности субсистем и невозможно для человека как целого (***«я»***, «самость»). Тогда можно сказать, что энергетический субстрат для ***«я»***, «самости» – это интервал, промежуток между внешней и внутренней границей телесно-

сти. И ***сознание – когнитивная способность этого уровня, этого энергетического субстрата телесности***. Из-за такой его природы оно и оказывается неспособно непосредственно постигать глубинное: это структура уровня границы, точнее – пространства, располагающегося между двумя границами – внешней и внутренней, то есть по самой своей природе это поверхностная структура (ss-структура). Поэтому оно в состоянии распознавать в другом и репрезентировать своими средствами только то, что соответствует ***его*** внутренней природе, то есть только информацию с поверхности объектов. Глубинные процессы сознание реконструирует, домысливает, выстраивает через модели, гипотезы, следствия и их проверки. Непосредственно постигать, проживая в себе как часть себя, оно глубинные процессы не может, так как это не соответствует ***его*** природе. У него просто нет средств для такого размещения информации. И, напротив, подсознание, бессознательное, субстратом которого является мир «внутри», именно так и воспринимает-постигает процессы вовне: как часть себя, потому что энергетическая направленность в них та же, что и внутри системы, когнитивным проявлением которой и является бессознательное. Поэтому оно способно к непосредственному усмотрению за счёт проживания происходящего в другом, как в нём-самом-совершающегося.

Итак, изменение динамик внутренних процессов в той сфере человеческой телесности, которая и организует его взаимодействие с миром, привело к тому, что выделился, «организационно оформился» особый слой (фактически тонкая прослойка, граница, поверхностная структура), опосредующая отношения организма со средой. Одной своей гранью эта структура соприкасается с внешним миром, другой – с внутренним своего собственного организма как совокупности субсистем. Эго (я, самость) – структура уровня целого. Ее локализация – как раз граница внешнего и внутреннего пространства. Она предрасположена к поверхностному восприятию реальности именно потому, что такова её собственная природа: это – плоскостное образование.

Объективацией внешней границы телесности является кожа. «Кожа, кожная поверхность нашего организма – самое близкое к миру Внешнего. Последняя граница, барьер, порог... Парадоксальность этой телесной границы видна сразу же: она – самая ближайшая к миру и вместе с тем то, что нас в силах бесконечно от него удалять. Держа в памяти весь этот набор поразительных свойств, какими наделена наша кожная поверхность, я, тем не менее, выделяю одно решающее ее свойство, могущее служить отправной точкой для трансцендентального суждения, – свойство границы»[83].

Кожная оболочка – это «место», где заканчивается человеческое тело и начинается окружающая среда. Кожа – это не просто физиологическое образование, это структура, приобретающая самостоятельное, символическое значение для функционирования психического аппарата. По своей структуре и функциям кожа является совокупностью различных органов. Это наиболее важный орган чувств, обладающий определенными структурными и функциональными преимуществами перед остальными анализаторными системами. На базе тактильной рефлексии формируются остальные рефлексивные сенсорные системы, а впоследствии рефлексия мышления и аппарат самосознания: прикасаясь к своему телу, ребенок получает двойной опыт – он ощущает свою руку и одновременно место, к которому он прикоснулся. Таким образом, кожа имеет одновременно органическое и образное происхождение, это система, защищающая «я» от внешних вторжений, и в то же время, инструмент и место обмена с окружающим миром. Когда защита (функция разделения) становится достаточно прочной, на базе этой функции формируется вторая – функция соединения, кожа становится чувственным порогом, на котором происходит дифференциация внешних сти-

---

[83] ***Anzieu D.*** Le Moi-peau. P., 1995.

мулов. По аналогии с корой головного мозга[84], являющейся ядром психической деятельности и при этом расположенной на самой периферии организма, кожа обеспечивает возможность интеграции совокупности внутренних органов и систем в единое целое – тело.

В связи с функцией кожи в пространстве человеческой телесности хотелось бы сказать несколько слов о так называемом «кожном чувстве» и реликтовом мировосприятии.

Я не буду гадать, какие именно каналы поступления информации функционировали на ранних стадиях филогенеза. Важно, что они, вероятнее всего, существовали и обеспечивали особый тип мироощущения и мировосприятия. Чтобы как-то говорить о них, я назову их условно кожным чувством. Почему именно так? Во-первых, на мой взгляд, это реликтовое ощущение-чувствование было слабо дифференцированным, обеспечивая мгновенную и целостную реакцию организма на изменение значимых для выживания параметров среды. А кожа – это как раз та структура, которая находится на границе соприкосновения человека с миром (вспомним, что уже у животных известны такие формы ощущений, которые иначе чем «чувствование всем телом» не назовешь, – например, нильский гимнарх[85]). Во-вторых, в

---

84 Кожа и нервная система развиваются из одного зародышевого листка – эктодермы, что можно рассматривать в качестве подтверждения их базового функционального и структурного единства.

85 Африканская пресноводная рыба, на хвосте которой находятся мышцы, испускающие непрерывный поток слабых электрических разрядов. В момент разряда хвост становится по отношению к голове отрицательно заряженным, что создает электрическое поле, малейшее искажение которого рыба фиксирует. Органы чувств нильского гимнарха представляют собой поры в толстой коже, ведущие в канальца, наполненные желеобразным веществом. Дно канальцев выстлано группами чувствительных клеток, которые связаны нервными волокнами с мозгом. Известный исследователь поведения животных Н.Тинберген так пишет об этом феномене: «Тела по-разному искажают электрическое поле, и рыба ***поверхностью тела*** (курсив мой. – ***И.Б.***) ощущает эти искажения. Физиологический принцип действия таких органов чувств еще совершенно неизвестен, но уже четко доказана их высокая чувствительность» (см.: ***Тинберген Н.*** Поведение животных. М., 1985. С. 42).

языке до сих пор сохранились многочисленные выражения, в которых отражена особая роль кожного ощущения (причем не в плане осязания, а как некой слитой комплексной характеристики): «всем телом почувствовать», «кожей ощутить опасность», «затылком (спиной) почувствовать чей-то пристальный взгляд» и др. И поскольку человек очень буквален и точен в выражении своих ощущений[86] (хотя внешне мы воспринимаем многое как иносказание), постольку, вполне возможно, за этими метафорами стоит нечто вполне реальное.

Реликтовое мировосприятие представляет для нас интерес в связи с рассмотрением особенностей сновидческого опыта в исторически ранних и в современных примитивных культурах. В частности, исследователи, анализирующие специфику сновидения (как процесса и как символьно-образного ряда) указывают на то, что в ранних культурах в основе иного отношения к сновидению лежал – в значительной степени – иной пласт ощущений-переживаний. Мы не сможем правильно понять эти вещи, если будем опираться на наше сегодняшнее представление об особенностях восприятия и репрезентации информации внутренним миром человека.

Внутренний мир – это множество субсистем плюс взаимодействия между ними. Поскольку динамики процессов в поверхностной структуре не совпадают ни с динамиками внешнего мира, ни внутреннего, ни тот, ни другой не могут

---

86 Выражения подобного типа А.Лоуэн характеризует как «телесный язык», считая, что они являются не столько метафорами, сколько буквальным отображением ***телесного чувствования*** определенных ***психологических*** состояний. Например, «говоря о людях, которые ведут себя так, как будто им не хватает смелости, мы говорим, что у них „кишка тонка". Поскольку тонкие кишки есть у каждого, это выражение может означать, что у человека отсутствует какое-то особое ощущение своих кишок или что он не чувствует своего живота определенным образом. Когда клиент жалуется на то, что его кишечник будто завязан узлом или что он чувствует пустоту в желудке, вряд ли можно ожидать, что он будет храбрым» (см.: ***Лоуэн А.*** Физическая динамика. Структуры характера. М., 1996. С. 94–95).

непосредственно и спонтанно восприниматься – переживаться ею как единосущностные ей. Она ощущает их как своего рода не-я. Интересно то, что это имеет место не только в отношении внешнего, но и собственного внутреннего мира. Последнее особенно ярко проявляется в том, что современному человеку для того, чтобы узнать, что происходит в его организме (т.е. в нём само́м), требуется обращение к специалистам, а также проведение аппаратных исследований и анализов. Мы к этому привыкли и не замечаем, а ведь это, по сути, то же, что спрашивать у других, что сейчас делает твоя рука или нога, куда смотрят твои глаза или что чувствует язык. Просто для нас такая ситуация настолько привычна и всеобща, что мы не придаём ей того значения, которого она заслуживает, и не рассматриваем как что-то удивительное, что нуждается в объяснении.

На самом же деле такое положение вещей совсем не является единственно возможным, нормальным, само собой разумеющимся. В не-утрате связей со своим внутренним миром (в-нутренним) я усматриваю специфику реликтового мировосприятия, а также тех удивляющих европейцев способностей примитивов, которые связаны с функционированием альтернативных источников поступления информации и с неизвестным современному человеку (при нормальных условиях) опытом взаимодействия с миром (например, таких компонентов религиозного опыта, как переживание живого присутствия сверхъестественных сущностей: богов, духов, демонов, предков и пр.).

Иными словами, то, что современному человеку (при нормальных условиях) это не дано, не значит:

а) что такой опыт невозможен в принципе;

б) что тот, кто его демонстрирует, обязательно бредит.

Хочу уточнить свою позицию по последнему пункту. В настоящее время человек, имеющий при нормальных условия (а не, допустим, в состоянии клинической смерти) подобный опыт, с высокой вероятностью (и не без оснований) будет рассматриваться как шизофреник. И эта оценка скорее всего будет справедлива. Однако следует ли из этого,

что ***при любых условиях*** такой опыт характеризует людей, как раньше говорили, «скорбных умом»? Не уверена. Могу сказать, что для представителей древних культур, а также современных примитивных народов те или иные его компоненты – вещь довольно распространенная и принимаемая обществом как, пусть и не повседневное, обыденное явление, но как абсолютно нормальное, скорее положительное, чем отрицательное, и уж, безусловно, ценное явление.

Например, многие особенности происходящего с человеком на ранних этапах развития цивилизации воспринимались людьми как результат прямого вмешательства богов или демонов (насылание помрачения – ate, или дарование откровения, а также особых сил и возможностей – menos), о чем свидетельствуют древние тексты (месопотамский эпос о Гильгамеше, греческие «Илиада» и «Одиссея»). Различные аспекты такого мировосприятия воплощены в ритуальных практиках: от оракулов до вынашивания сновидений и организации процедуры храмовых исцелений, отражённых в глинописных табличках, а также в храмовых и благодарственных записях. (Если у кого-то возникнет соблазн предположить, что это просто «фигуры речи», отвечу на это словами замечательного исследователя древнегреческой культуры Е.Р.Доддса, что и у фигуры речи должны быть основания. Она тоже откуда-то берётся, что-то выражает.)

Многое говорит за то, что это – подлинный личный непосредственный опыт, который для реликтового мировосприятия является чем-то достаточно обычным, по крайней мере оценивается в сообществе как компонент нормального течения процессов, однако же в наше время при обычных условиях не встречается. Как пишет в связи с этим Е.Р.Доддс: «Различия между древнегреческим и современным отношением к снам могут отражать не только различные способы интерпретации одной и той же разновидности опыта, но и существенные расхождения в характере самого опыта»[87].

[87] ***Доддс Е.Р.*** Греки и иррациональное. М.–СПб., 2000. С. 110.

И действительно, исследования ныне живущих первобытных народов позволили установить, что у них — наряду с хорошо знакомыми нашей культуре снами-кошмарами и снами-удовлетворениями желаний, — существуют сновидения, неразрывно связанные с особыми религиозными переживаниями и специфическими религиозными верованиями.

Поэтому можно сказать, что одной из важных особенностей реликтового мировосприятия, свойственного и представителям древних, и современных примитивных культур, является наличие не нарушенной связи между Эго, а также внутренним и внешним миром: у них направленность динамик Эго та же, что и у мира вовне, и у мира внутри. Возможно, в связи с этим их Эго воспринимается нами как незрелое, по многим параметрам отличное от нашего. Так, например, для примитивов затруднена процедура счёта, что нам кажется очень странным. Долгое время это вообще рассматривалось как одно из очевидных свидетельств их общего «недоразвития». И лишь не так давно стали говорить об особенностях когнитивных стилей, связанных с культурной эволюцией сообщества. В частности, из-за сохранившейся связи между способностями, опирающимися на структуру Эго, и внутренним (в-нутре-нним) чувством они пытаются за каждой формальной операцией пережить подложку непосредственного чувства, и оказывается, что очень скоро формальным операциям перестаёт соответствовать что бы то ни было во внутреннем ощущении (во внутреннем ощущении-переживании этой операции). Поэтому и формальная процедура, которой ничто не соответствует во внутреннем чувстве, оказывается для них непонятной, лишённой смысла. Оттого их счёт и осуществляется подобным образом: «один», «два», «много».

ГЛАВА 4. СИСТЕМЫ РЕПРЕЗЕНТАЦИИ И КОДИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИИ

Вся информация, фиксируемая разными репрезентативными системами, создает своего рода банк данных, которым человек оперирует и во сне, и наяву. При этом можно сказать, что варианты выходов, а также перспективы последующего развертывания ситуаций, аккумулированные в каждой системе репрезентации, различаются. Ведь недаром основоположники НЛП Дж.Гриндер и Р.Бендлер говорили о том, что важно научить клиента использовать все репрезентативные системы («Я вижу», «Я слышу», «Я осязаю», «Я обоняю»). В противном случае большой объем информации, касающейся возможных вариантов решения ситуаций, просто не удается актуализировать[88].

То, какой канал кодирует информацию, существенно, так как его особенности определяют не только ***форму*** представления воспринятого, но и то, ***что*** именно из общего объема поступающей информации будет воспринято; параметры репрезентативной системы ***влияют*** на то, какая информация из окружающего (из мира и внешнего, и внутреннего) ***будет воспринята*** – в буквальном смысле, а не только в плане того, как она будет кодирована.

И дело здесь вот в чем: всякая система распознаёт в окружающем только то, что соответствует ее внутренней природе, что резонансно посылаемым ею в мир сигналам. Поэтому в одной и той же поступающей информации различ-

---

[88] ***Бендлер Р., Гриндер Дж.*** Структура магии. Т. 2. СПб., 1993.

ные распознающие системы воспримут разное, а именно то, что отвечает их собственной природе. Соответственно люди, у которых ведущей оказывается та или иная репрезентативная система, даже при поступлении объективно одинаковой информации, будут в ней распознавать (выделять) различные аспекты, поразному кодировать их и по-разному размещать в ассоциативных сетях (отсюда эмпирические наблюдения: «Сколько людей, столько мнений», «Правда у каждого своя»). И для них, для ***их*** индивидуальной реальности, формирующейся с опорой на ***такую*** версию происходящего, их персональная картина мира будет абсолютно верной. Действуя с опорой на нее, они будут вполне адаптированы к миру: ведь данный аспект действительно в нём присутствует. Просто у каждого будет ***своя*** индивидуальная реальность, и приспособлены они будут к ***своей*** индивидуальной реальности, т.е. к ***так*** видимому миру консенсуса.

Итак, поступающая информация фиксируется многослойно различными репрезентативными системами с использованием свойственных им специфических кодов. В результате события, которые наше «я» уровня целого воспринимает как однозначные, на самом деле, если смотреть на них глазами, допустим, субсистем, – могут оказаться чем-то совсем иным. Так и получается, что аудио-, визуальный, обонятельный, осязательный, кинестетический ряд – для человека уровня отдельных систем – это разные события, допускающие разные варианты выходов и решений.

Поэтому можно сказать, что то, что поступающая информация трактуется нашим «я» уровня целого как однозначная, является результатом следующих этапов её переработки:

1. Она кодируется репрезентативными системами разных модальностей.

2. Некоторые из таких репрезентативных систем полностью или, в значительной степени, игнорируются нашим «я» уровня целого.

3. Оставшаяся информация приводится в соответствие с существующими на уровне сознания стереотипами, установками, разного рода устоявшимися представлениями.

Кстати, некоторые каналы поступления информации настолько сильно игнорируются нашим «я», что отвергается, не осознаётся не только поступающая по ним информация, но и само их существование. Т.е. в случае общепризнанных каналов человек может просто не считать приоритетной информацию, поступающую от некоторых из них (обоняние, осязание, кинестетический). В случае же так называемого «шестого» чувства мы даже отрицаем наличие самого этого канала, а не только информации, поступившей по нему. А ведь она разворачивает ***свою*** сеть возможностей и выходов. Мы же их не только не видим, но и не хотим видеть[89].

Но в таком случае мы можем считать, что и мысль – всего лишь ещё одна система репрезентации поступившей информации, как и пишут буддисты (они называют ум шестым чувством. В нашей же традиции это выражение закрепилось как раз за противоположным по многим параметрам каналом поступления информации – каналом непосредственного интуитивного усмотрения). Т.е. для них это – не интегральная способность, как для европейской традиции, а просто ещё одно чувство, ещё одна система репрезентации информации, равноуровневая остальным пяти. Не исключено, что именно такое представление верно. Просто для нас эта система стала настолько доминирующей, универсально используемой, что её приняли за интегральную, объединяющую все другие. Возможно, что она не объединяет, а просто выражает поступающую информацию, кодируемую и остальными системами, но на своём специфическом языке и в той форме, которая органична для неё.

Иными словами, мы считаем систему мысли универсальным выразительным средством, хотя и сознаём ограниченность её возможностей, признавая, что не всякий опыт

---

[89] Достаточно вспомнить историю Барбары О‘Брайен. Сам факт появления в её жизни подсказывающего голоса (который она нейтрально обозначила «Нечто») её напугал больше, чем первые признаки начавшейся шизофрении (см.: ***О’Брайен Б.*** Необыкновенное путешествие в безумие и обратно. М., 1996).

выразим в языке мысли. (Последнее, в частности, кристаллизуется в идее бессознательного.) Тем не менее мы рассматриваем ее как интегральную, своего рода метауровневую по отношению ко всем прочим. Однако, возможно, что она – того же порядка, что и прочие репрезентативные системы. Просто в силу особенностей эволюции нашей культуры она оказалась самым употребимым, фактически выделенным средством. И уже вслед за этим стала восприниматься как метауровневая, инопорядковая, и потому совершенно справедливо, ***обоснованно*** предпочитаемая человеком.

На самом же деле она всего лишь одна из многих, которая дает ***свою*** картину репрезентации происходящего (как и все прочие) и ***свои*** расклады выходов (как и все прочие). И расклады систем, которые ***не представимы*** в ней – по самой логике вещей, – в ней не фигурируют.

Приведу пример. Пусть у нас есть человек, потерявший обоняние в результате хронического заболевания носа. И вот он оказывается свидетелем некой непонятной для него ситуации, когда один человек лежит, а другой наклонился над ним и чем-то трясет перед его лицом. Тот, кто утратил обоняние, не будет иметь непосредственной информации о том, что происходит, потому что он не ощущает запаха нашатыря. Конечно, по косвенным признакам (закрытые глаза одного, озабоченное лицо другого и т.п.) он может догадаться – ***в результате размышлений и реконструкций*** – что другого приводят в чувство. Но ведь эта информация содержится ***непосредственно*** в системе обонятельного ряда, к которому он – в силу особенностей личностной истории – не восприимчив.

Плохослышащие и слабовидящие люди постоянно разгадывают ребусы, которые большинству незнакомы, именно потому, что очень широко задействованные в культуре современного человека каналы репрезентации информации у них не функционируют в полной мере. Для таких людей выделенным каналом окажется какой-то другой: допустим, для слабовидящих – осязание и слух, для слепо-глухонемых – осязание.

Иными словами, роль «главного канала» – функциональна, а не субстанциональна. То, что мы всё выражаем в языке мысли и теперь уже сам этот канал воспринимаем как выделенный, универсальный, метауровневый по отношению ко всем прочим, не обязательно значит, что таков его подлинный статус. Это может означать лишь то, что в силу особенностей культурной истории европейского человека он ***стал***, оказался таким. И то, что какие-то вещи, какие-то аспекты происходящего ***принципиально***, ***ни при каких условиях*** не представимы в нём, вовсе не порочит ту информацию, снижая её статус, делая её как бы немного неполноценной. Это (при альтернативном ракурсе рассмотрения) – ***нормальная*** ограниченность возможностей самого мыслительного канала репрезентации информации: как не вся информация, представимая в каналах обоняния, зрения, слуха, может быть представлена, допустим, в канале осязания, также и не вся информация, поступающая по каждому из остальных каналов, представима в канале мысли.

Таким образом, здесь иной акцент: не информация, невыразимая в языке мысли, чем-то нехороша, в чём-то «не соответствует стандарту», а выразительные возможности канала мысли (его основные параметры описываются в стандартах рационального восприятия и переработки информации) непригодны для репрезентации некоторых видов информации. Это нормально. Это не значит, что один канал хороший, а другой – плохой, они просто ***разные***, по некоторым параметрам противоположные.

Итак, «мыслецентризм» человека европейской культуры – это не единственно возможный и не единственно правильный взгляд на мир, это просто культурно-историческая данность: мы – такие. Для нас мысль – выделенный канал репрезентации информации, получивший статус универсального. Кстати говоря, в духовных традициях ищущих просветления призывают, прежде всего, успокоить ум. И тогда полностью меняется мировосприятие. Оказываются видимыми, слышимыми, осязаемыми – в общем, различимыми, те ас-

пекты реальности внутреннего и внешнего мира, которые человек до этого не воспринимал, и которые полностью меняют его картину мира.

Таким образом, представление в мысли, формой выражения которого является естественный язык и язык образов сознания, – лишь один из возможных, по сути, равноуровневых каналов, который стал доминантным просто в силу эволюционной и культурной истории человечества.

Учитывая все вышесказанное, представляется возможным сделать следующий вывод: наименованием «бессознательное» мы не совсем верно передаем природу феномена, очень значимого для понимания внутреннего мира человека. Оно верно по отношению к «мыслецентрированному» человеку, но не по существу. По существу же, то, что мы именуем бессознательным, то, что для канала мысли – бессознательное, складывается из аспектов репрезентации происходящего языками всех кодирующих систем в той своей части, которая не имеет адекватного эквивалента в языке мысли (в естественном языке и языке образов сознания), плюс то, что поступает по каналу, альтернативному по отношению к каналу мысли.

Иными словами, если мы помещаем нашу самоидентификацию в канал мысли, то бессознательным для нас оказываются фрагменты из всех стандартно признаваемых каналов органов чувств, плюс всё из непризнаваемого канала непосредственного чувственно-телесного переживания. А не признаётся он именно потому, что не имеет – по природе своей – репрезентации в языке канала мысли. Т.е. здесь происходит путаница причины и следствия. Для нас этой информации не существует и этого канала не существует, потому что они не представимы в языке канала мысли. Иными словами, при функционировании на уровне «человек как целое» мы этого не отслеживаем и считаем, что соответствующих значений, соответствующей информации нет, поскольку мы ее не замечаем, не видим, не выделяем.

На самом же деле всё не так. Некоторые люди не кодируют происходящее в виде аудио– или видеоряда, но ведь никто на этом основании не будет утверждать, что такая фор-

ма репрезентации невозможна, не существует. Если человек не чувствует запаха нашатырного спирта, это не значит, что им не пахнет. Это не значит, что информация, получаемая таким человеком в результате реконструкций и размышлений, ***в принципе*** не может быть получена в результате ***непосредственного*** восприятия специфического запаха.

Так же и с каналом, который условно можно назвать каналом интуиции, внутренним голосом, непосредственным чувством: если канал мысли недостаточно отчетливо, лишь изредка и при особых условиях воспринимает информацию, кодированную в той репрезентативной системе, это не значит, что соответствующая информация к человеку не поступает, что она в нём не представлена. Это значит лишь, что приоритетный канал, с опорой на который современный человек функционирует бóльшую часть дневного времени, к ней нечувствителен, плохо приспособлен для кодирования ***тех*** содержаний.

Весь опыт изучения примитивных культур, а также истории, дошедшие в мифах, преданиях, легендах; описания разного рода непосредственных видений и других, не характерных для современного человека состояний сознания, – все это свидетельствует о существовании канала поступления информации, который мы, сегодняшние представители технократической культуры, именуем по-разному (чаще всего, пожалуй, внутренним чувством, интуицией) и который мы – вследствие особенностей эволюционной и культурной истории нашей традиции – заблокировали. Его содержания очень мало выразимы в языке мысли. Поступающая по нему и кодируемая его средствами информация имеет статус «бессознательной» для Эго. Но она, как и любая другая, в момент своего поступления в некоторой своей части параллельно кодируется также и остальными репрезентативными системами (кроме системы мысли) в соответствии с их специфическими параметрами: зрительной, осязательной, обонятельной, кинестетической. Очевидно, последнее и составит «неосознаваемые аспекты» информации этих кана-

лов. Т.е. это, возможно, не какая-то особенная звуковая, визуальная, обонятельная, осязательная информация, которая не представима в языке мысли (в сознании). Возможно, это всё и есть та самая «неосознаваемая», «интуитивная», «непосредственно-чувственная» информация, но в той форме, как она репрезентирована аудио-, видео-, ... системами репрезентации.

Таким образом здесь опять другой акцент: мы не осознаём – не способны выразить в языке мысли – не часть аудио-, видео-, кинестетической информации, а мы не способны выразить в языке мысли бессознательную, интуитивную информацию и непосредственно, и в той её форме, в какой она репрезентирована аудио-, видео-, обонятельной, осязательной, кинестетической системами.

Для этого типа информации верно следующее: как она не представима в языке мысли, так же в нём не представимо и её выражение во всех остальных репрезентативных системах. В отличие от языка мысли остальные репрезентативные системы имеют собственные средства непосредственного восприятия и выражения компонентов интуитивной информации собственными ресурсами.

Таким образом, информация, непосредственно поступающая по каналам аудио-, видео-, осязательного, обонятельного, кинестетического ряда, в общем случае выразима средствами языка мысли, хотя и не всегда это удается сделать легко. Информация же, поступившая через канал непосредственного чувства и лишь параллельно кодированная средствами остальных репрезентативных систем, непосредственно невыразима в языке мысли. Именно такого рода содержание и составляет основной массив бессознательного, а вернее – того, что именует бессознательным современный человек, поместивший локус идентификации в «я как целое». В этом-то и трудность: мы пытаемся использовать однопорядковое, но по статусу противоположное средство выражения (язык мысли) для репрезентации исключающего возможность такого выражения содержания. И пытаемся

чуть ли не насильно переводить последнее на язык сознания. А это просто по логике вещей невозможно. Поэтому часто звучащие в психотерапевтических сессиях рекомендации «просто осознать» сами по себе мало что дают, поскольку осознание содержания, представленного в форме, принципиально противоположной по отношению к той репрезентативной системе, для которой и функционирует сознание, – отдельная нетривиальная задача.

Если мы зададимся вопросом о том, что представляет собой канал поступления неосознаваемой информации, его правильнее всего будет назвать «нутром», отсюда выражение «нутром чую» и отсюда же в-нутре-ннее чувство. Языком кодирования этой репрезентативной системы (в той форме, в которой они доступны осознанию Эго) будут чувства, ощущения, возникающие в человеческом теле. Это внутреннее непосредственное чувство усмотрения частично переводимо на язык мысли, но с трудом.

Как уже отмечалось, любая структура способна распознавать в поступающей информации лишь то, что соответствует её собственной природе. Поэтому плоскостная ss-структура[90] будет распознавать в окружающем только то, что соответствует её природе. А именно, плоскостное, поверхностное. И, поскольку для любого образования, любой структуры мир таков, каким она его видит, распознаёт, для Эго мир с необходимостью предстаёт как плоскостной, поверхностный. Не потому, что Эго плохое или хорошее, не потому, что оно совершенно или несовершенно, а потому, что такова его природа. Поэтому человек до тех пор, пока его самоидентификация помещена в ss (Эго), неизбежно и закономерно воспринимает мир как плоскостной, сосредоточенный в поверхностных слоях. За ними что-то есть, но что там – для него не ясно. Узнать об этом он пытается путём построения рациональных моделей и реконструкций, для проверки правильности которых разрабатываются многочисленные измерительные средства и приборы.

---

[90] «ss» – поверхностная структура (от “surface structure”).

Такая ss-структура (Эго) не только ***воспринимает*** мир как плоскостной и поверхностный (в соответствии со своей собственной природой), но и выражает результаты своего восприятия и переработки информации в таких же плоскостных, поверхностных конструкциях. Это, в частности, естественный язык с его чётко организованной системой элементарных составляющих и правил, определяющих допустимые условия их объединения в осмысленные предложения и порождения из одних осмысленных выражений других (синтаксис, грамматика).

Но, в соответствии с гипотезой лингвистической относительности Сепира-Уорфа, язык обусловливает восприятие и понимание мира. Линейный, чётко организованный язык обусловит формирование линейного, однозначно упорядоченного ви́дения мира.

Таким образом, современный человек, поместивший локус самоидентификации в Эго, оказывается погружён в линейный поверхностный плоскостной мир: он искренне и непредвзято видит в окружающем лишь то, что соответствует этим параметрам: плоскостному и поверхностному ***«я»*** уровня целого. Свои восприятия он выражает в категориальном аппарате, который основан на сознании (способности уровня «человек как целое»).

Всё было бы хорошо, не будь двух «неприятностей»: внешний мир, который не удаётся ни по-настоящему понять, ни как следует проконтролировать; и внутренний, который, хотя, по идее, — ты же, но всё равно во многих своих аспектах не поддаётся контролю, и чьи действия часто и не объяснимы для ***«я» как целого,*** и не предсказуемы. Наличие этих двух миров, с продуктами деятельности которых Эго оказывается вынуждено всё время взаимодействовать, несколько «портит» общую жизнеутверждающую картину. В частности, оказывается, что отстроить чёткие, однозначные линейные связи, которые определяют главное и второстепенное, существенное — несущественное, хорошее — плохое, правильное — неправильное, в этих двух мирах удаётся плохо:

т.е. некие аппроксимации достигаются, но модели всё равно приходится всё время менять, потому что постоянно оказывается, что то, что казалось несущественным, чем можно спокойно пренебречь, в другой момент, в иной ситуации, оказывается главным и определяющим. И наоборот, то, что было хорошим и правильным в другое время и в другой ситуации, оказывается плохим и неправильным в это время и в этой ситуации.

Но ведь выживать Эго приходится именно в этих двух мирах. Поэтому получается, что ему необходимы средства, позволяющие осуществлять хоть какое-то (а в идеале даже эффективное) взаимодействие с ними. Это значит, что помимо средств, организующих функционирование системы освоения и переработки информации собственного уровня (т.е. поступающих с собственного уровня и продуцируемых ss-уровнем других объектов) ему необходимы, так сказать***, средства перевода***, позволяющие вступать во взаимодействие, и распознавать информацию двух других миров (внешнего и внутреннего). Поскольку и тот, и другой объёмны, Эго нуждается в средствах перевода, которые позволяли бы оформлять содержания v-уровня[91] в ss-посланиях.

Какой должна быть природа этих средств?

Если говорить максимально образно, на одном их конце должен быть объём, на другом – плоскость. То есть это должны быть такие средства репрезентации информации, которые образованию ss-уровня (плоскостному, уровня Эго, сознания) ставили бы в соответствие образования ds-уровня[92] (объёмного мира: и внешнего, и внутреннего). На мой взгляд, таким средством и является язык символов сновидений. Последние как раз и представляют собой образования, которые плоскостному конструкту – слову естественного языка или образу сознания (т.е. средству ss-мира), ставят в

---

[91] «v» от слова «объём» («volume»).

[92] «ds» от «deep structure», «глубинная структура».

соответствие объёмную, нерасчленённую, синкретичную целостность, которая принципиально не упорядочена и не поддаётся однозначному оформлению в прямые и непосредственные связи линейного мира.

Для внутреннего мира это всплески-переливы неясных, неотчетливых, синкретичных телесных чувств-ощущений-переживаний. В них всё слито, смешано. Они – по самой своей природе – не могут быть представлены и проанализированы в том ключе, как это допускают объекты ss-уровня. Они принципиально невыразимы в естественном языке, потому что последний – язык Эго, структуры ss-уровня.

Как может формироваться такой код?

Известный мнемонист Шерешевский оставил бесценные свидетельства особенностей организации ранних детских впечатлений, которые людьми с обычной памятью не помнятся. С самого раннего детства происходившее воспринималось им в сложном сочетании образов разных модальностей, ярко, целостно. В частности, он говорил, что всё хорошее, приятное, женское у него слилось с переживаниями светлого. Вот мать склонилась над его колыбелькой, и это – светлый туман. «"Мама" и все женщины – это что-то светлое... и молоко в стакане, и белый молочник, белая чашка – это всё, как белое облако...»[93].

А плохое, тёмное, мужское он переживал, как «а жук». Здесь мы видим звукокомплекс ещё не как составляющую языка сознания, а как синкретичное переживание–ощущение–образ–звукосочетание. Примерно так, вероятно, звучит начало вербально оформленной мысли. Это что-то переходное от комплексов – динамик энергии к комплексам физических телесных ощущений и их коррелятов в образах–символах языка, то есть здесь, вероятно, мы видим начатки формирования нового для развивающегося организма типа кодирования – кодирования в языке мысли. И позднее, бу-

---

[93] ***Лурия А.Р.*** Маленькая книжка о большой памяти // Романтические эссе. М., 1996. С. 53.

дучи взрослым, он продолжал оценивать внешние объекты именно по их переживаниям в собственном внутреннем ощущении: «Разве это коржик? Какой же это коржик? Коржик – это что-то острое, колючее». Или еще: «Я был болен скарлатиной... пришёл из хедера[94], голова болит... Мать говорит: “у него “а хиц” (жар)”. Вот это верно! “Хиц” – это что-то вроде молнии, яркое... из моей головы выходит такое острое, оранжевое... Это верно!»[95].

На примере таких самоотчётов мы видим, что представляет собой и в каких формах проявляется диффузный синестезический тип переживаний, который неврологи оценивают как характерный лишь для наиболее примитивных, «протопатических» форм чувствительности[96]. В случае Шерешевского перед нами редкий феномен сохранения и яркого, отчётливого воспроизведения тех форм восприятия, которые обычно – в ходе естественной эволюции индивида – ***изживаются*** как ***затрудняющие адаптацию*** к реальности, в которой вынужден функционировать современный взрослый человек технократической культуры.

Итак, поступающая информация фиксируется многослойно: всеми системами, на всех уровнях, свойственными им, органичными для них средствами. Чем определяется то, что средства органичны для данной системы? Тем, что элементарные единицы ее языка – того же уровня и тех же параметров, что сама система. Коротко говоря, для v-системы органичны средства той же природы, то есть – v-средства.

Что это значит для внутреннего мира?

Я считаю, что его языком являются динамики (движения, потоки, перемещения) энергии, сопровождающиеся физическими ощущениями во всём теле, во всех системах, на всех уровнях организации (клеточном, тканевом, органном, системном). Элементарные единицы в нём – динами-

---

94 Школа (евр.)

95 ***Лурия А.Р***. Маленькая книжка о большой памяти. С. 54.

96 Там же. С. 51.

ки энергии, сопровождающиеся сложными комплексами всевозможных физических процессов на всех уровнях организма, переживаемые целым как чувство-ощущение. В этом языке регистрируются все возможные аспекты поступившей информации. Соответственно, событие внешнего мира оказывается представлено – выражено в такого рода сложных синкретичных комплексах внутренних ощущений-переживаний.

Это – язык внутреннего мира человека, его «нутра». На нём он «говорит» с миром. В этом языке он выражает информацию, поступающую от внешнего мира. И именно «слова» этого языка оказываются той составляющей символов сновидений, которая и переводится в ss-структуру уровня Эго (в образ или в выражение естественного языка).

Итак, элементарные единицы языка внутреннего мира человека – это переливы, всплески энергии в комплексе с сопровождающими их физическими процессами на всех уровнях организации систем. Эго получает информацию об этих явлениях на языке чувств, ощущений и эмоций. Сам же перевод с языка на язык, на мой взгляд, осуществляется не в той форме, в которой мы делаем на уровне Эго (т.е. на поверхностном уровне, где перевод осуществляется с одного упорядоченного образования на другой). Здесь, как представляется, не так.

Поступая, информация ***сразу параллельно кодируется*** всеми системами с использованием всех средств, которыми организм располагает. В результате она оказывается репрезентирована одновременно:

1– в языке телесных динамик;

2 – в языке чувств – ощущений – переживаний;

3 – вербально – образных средствах (уровень ***человек как целое***).

Каждый уровень зафиксирует то из поступающего, что соответствует его собственной природе, и теми средствами, которыми располагает и которые органичны ему, присущи по природе. В результате в процессе эволюции человека

постепенно складывается ***система увязок*** «слов» всех этих трёх языков: словам естественного языка оказываются сопоставлены определённые слитые синкретичные комплексы внутренних ощущений телесных динамик, сопровождающих это слово, идущих вместе с ним и параллельно ему (т.е. именно так, как они когда-то реализовались в организме человека). Всё это сопровождается более или менее отчётливо переживаемыми чувствами, ощущениями и эмоциями. В дальнейшем вся эта система взаимосвязей-увязок может быть активирована, отталкиваясь от любого её пласта: от вербально-образного, от эмоционального, от телесно-энергетического.

Иными словами, какой бы пласт всей системы увязок в данной конкретной ситуации ни выступил на первый план, одновременно будут активированы составляющие и двух других уровней. Просто потому, что так они закладывались и так они сохраняются в памяти человека (телесной, эмоциональной, вербально-образной). Именно поэтому существует возможность через осознание и, в частности, через самовнушение управлять эмоциональными и психофизическими состояниями. Именно поэтому, регулируя эмоции, можно воздействовать на течение физиологических процессов. Именно поэтому изменения физического состояния приводят и к эмоциональным изменениям, и к изменению параметров функционирования сознания.

Итак, всё взаимосвязано. Языки кодируют параллельно, перевод осуществляется не в том ключе, как в рамках поверхностных структур, а по сути автоматически; т.е. активация любого из пластов содержаний ***непосредственно сопровождается разворачиванием двух других языков***. Иными словами, как изначально эти содержания кодировались параллельно, так и теперь они реализуются, разворачиваются параллельно и одновременно. Просто в зависимости от того, какой пласт – ведущий в данный момент времени, тот и будет более активно представлен в осознании человека.

Язык, который мы в результате получаем, я хотела бы назвать объёмным, v-языком, поскольку в нём увязаны языки трёх разных уровней и, по крайней мере, один из них сам является объёмным (это язык тела). Символы сновидений представляют собой элементы такого v-языка. Поэтому они:

a) неустранимо многозначны;

b) неопределённы;

c) содержат иной раз взаимоисключающие моменты (последнее обстоятельство неискоренимо, поскольку в бессознательном не действует закон непротиворечия);

d) их так трудно (а на самом деле невозможно) объяснить с рациональной точки зрения (критерий рациональности, а также упорядочение информации в соответствии с этим критерием, – свойство и особенность Эго-уровня, не характерная для v-языка).

Учитывая все вышеизложенное, становится понятно:

1) почему противоположные подходы к интерпретации символики сновидений имеют под собой реальное основание;

2) почему все они обладают терапевтическим ресурсом, т.е. способны помогать человеку в прояснении его наличной ситуации и в улучшении качества жизни.

Как уже говорилось, есть типы информации, которые не распознаются, не читаются Эго, потому что природа феномена, являющегося её источником, не просто не соответствует природе Эго, но противоположна ей. Именно поэтому она человеком уровня целого не распознаётся в окружающем: ей ничто не резонансно в его природе. Соответственно нет у этой структуры (у Эго и соответствующей познавательной способности – сознания) и средств для размещения в своих категориальных сетях подобной информации. Данное обстоятельство выражается в хорошо известном феномене: человек что-то чувствует, что-то понял, а выразить не может. И это не потому, что его язык беден, и не потому, что информация богата, а потому, что её природа исключает возможность выражения средствами естественного языка и категориального мышления (средствами уровня «человек как целое»).

Какой должна быть такая информация? Что именно в её параметрах обусловливает невыразимость средствами уровня Эго?

Важнейшая её особенность – недвойственность. Соответственно структура, базисом которой является двойственность, и которая поэтому различает в мире то, что соответствует её собственной природе, такую информацию не читает, не распознаёт. Если же человеку всё же удаётся пережить в себе, осуществить осознание этой составляющей мира (последнее происходит в момент просветления), подобное знание-переживание оказывается невыразимо в языке и категориальном аппарате дуального «я» – Эго. Иными словами, в момент поступления подобной информации те её компоненты, которые имеют базовую характеристику недвойственности, не получают кодирования в вербальных или образных средствах уровня Эго.

Однако два других уровня: отдельные субсистемы и организм как совокупность субсистем, её кодируют по той простой причине, что их базовые характеристики в момент, метафорически представленный в Библии как грехопадение (когда человек уровня «я как целое» пережил диссоциацию), не изменились, остались единосущностными миру. В результате эти системы без всякого напряжения и совершенно естественно и спонтанно регистрируют такую информацию и размещают её в своих кодах, репрезентируют в своих языках.

Эта информация, действительно, недоступна осознанию по самой своей природе: не из-за того, что бессознательное – «хорошее», а сознание – «плохое», не из-за того, что одно богатое, а другое – бедное, не из-за того, что одно более совершенно, другое – менее. Просто сущностная природа одной структуры (сознание) исключает возможность репрезентации ее ресурсами содержаний другой (бессознательное): этих компонентов информации она не распознаёт и своими средствами не репрезентирует. Так и оказывается, что часть поступающей информации получает параллельное кодиро-

вание из трех систем, а часть – только из двух. Соответственно, те содержания, которые имеют «Эго-аспект» репрезентации, в символике сновидений «прозвучат» или будут выражены в образных рядах различных модальностей (аудио-, видео-, обонятельной, осязательной, кинестетической). Если же информация изначально, по природе своей, не может получить кодирования в этих средствах, она и в сновидении не будет репрезентирована средствами уровня «Эго» и останется той плохо осознаваемой компонентой сновидческого опыта, которая и определяет многие особенности феномена сновидений.

Обратим внимание на плохую «вспоминаемость» сновидений.

Многие люди, просыпаясь с ощущением, что видели богатый, интересный сон, могут едва-едва припомнить два-три бедных и изолированных эпизода. Другие вообще убеждены, что снов не видят. Третьи видят и помнят, но, пытаясь изложить сновидение, чувствуют, что искажают его подлинную природу, выстраивая повествование как линейное и детерминированное. (Даже элемент бессмыслицы заметен и отмечается именно потому, что есть представление о том, какое течение событий могло бы считаться осмысленным.)

Почему так происходит?

Известный исследователь сновидений Джереми Тейлор так отвечает на этот вопрос: «По моему опыту, сновидения не скрываются и не прячутся, но делают всё, чтобы обнаружить себя. Почему тогда они не понятны и темны для бодрствующего сознания? Происходит это по той причине, что каждое сновидение имеет множество значений и уровней значения, сплетённых в одну метафору личного опыта. Именно множественность, многослойность сновидений часто делает их непонятными и лишёнными смысла после пробуждения... Это полное смысла, неоднозначное, многослойное качество сновидений имеет парадоксальную особенность словесных каламбуров. Каламбур возможен, если хоть одно слово в контексте, в котором он используется, имеет несколь-

ко значений и скрытый смысл. В сновидении ***всё*** имеет несколько значений, и всё сновидение является продуктом спонтанной попытки ниже уровня сознательного самосознания сплести эти различные значения в единый опыт. Этот опыт является непонятным и неопределённым, потому что в сновидении, которое мы запомнили, по-прежнему в той или иной степени присутствуют скрытые смыслы и резонансы всего множества уровней значения. Изначально опыт кажется бессмысленным только потому, что бодрствующее сознание не разгадало намёков и скрытых смыслов множественного значения, которые присутствуют в структуре сна»[97].

Вообще, данные исследований показывают, что даже самые «продвинутые» сновидцы по пробуждении помнят два-три сна, тогда как за ночь человек успевает «посмотреть» пять-шесть сновидений. С чем связана эта особенность сновидческой сферы человеческого опыта?

Конечно, самый очевидный ответ (особенно в нашей традиции, испытавшей большое влияние психоанализа): Эго противится осознанию содержаний, раскрываемых ему в сновидении бессознательным. Для определённых типов информации это так и есть. В частности, речь будет идти о психотравмирующей информации, которая изначально заложилась (закодировалась) всеми тремя (или двумя) языками с акцентом на компоненту негативной эмоциональной составляющей. Такому содержанию сопутствуют телесно-энергетические динамики, переживаемые целым как неприятные и болезненные. Вот как об этом говорит Дж.Тейлор: «Фрейд отдал много сил распутыванию хитросплетений вытеснения как причины избирательной памяти в переживаниях наяву и во сне. Из его подхода следовало, что если вы не помните сновидения, то внутри вас должно быть нечто настолько ужасное и отвратительное, что вы просто не хотите допускать это в сознание в какой было то ни было форме. По моему опыту, вытеснение однозначно является одной из при-

---

97 ***Тейлор Дж.*** Работа со сновидениями. С. 39.

чин, по которой нам не удается помнить сновидения или их фрагменты, но эта причина не настолько общая, как можно предположить, в особенности для людей, добровольно начавших работать со сновидениями из любопытства и желания исследовать свою внутреннюю жизнь и увеличить творческий потенциал»[98].

И это не единственная причина трудностей при вспоминании сновидений. Тейлор очень выразительно описывает природу подобного рода проблем на примере конкретного сновидения, поэтому я приведу обширную выдержку из его книги:

«Озадачивала меня и другая, на вид ненормальная модель восстановления сновидений в памяти, с которой я столкнулся в знакомых мне группах сновидящих: часто члены группы, проявлявшие наибольший энтузиазм в работе, наименее подавленные и наименее подверженные самообману в своей жизни и жизненным драмам, сразу после вступления в группу неожиданно прекращали запоминать сновидения. Они начинали чувствовать себя неловко и смущенно, подозревали себя в бессознательном самообмане и страхе невольного саморазоблачения перед группой, хотя не были осведомлены о подобных чувствах. Тщательно подбирая вопросы, я расспрашивал, почему они не могут вызвать хоть какое-нибудь воспоминание о сновидении, вновь и вновь я слышал полные сожаления и разочарования истории о пробуждении после живого, яркого и эмоционально приятного сновидения и полном его исчезновении в пограничную секунду между сном и пробуждением.

Мой опыт показывает, что обусловленная вытеснением потеря воспоминаний о сновидениях почти всегда связана с ощущениями страха, гнева, отвращения и несчастья. Эти сообщения просто не укладывались в мой опыт, хотя сновидящие все более подозревали себя в сильнейшем вытеснении. Как-то утром моя жена проснулась после живого сновидения, собираясь сделать записи, но кажущиеся четкими

---

[98] ***Тейлор Дж.*** Работа со сновидениями. С. 34.

детали сновидения полностью исчезли в пограничную секунду перед тем, как она открыла глаза. Однако позже, тем же утром, у нее была внезапная вспышка воспоминаний, которую она смогла выразить словами. Во сне она была на улице в громадной толпе народа. Её опыт был ощущением множества сознаний, существующих в ней одновременно, – он был одновременным индивидуальным опытом каждого отдельного человека в громадной толпе. Она смотрела глазами и слышала ушами каждого человека, её волновали чувства каждого, и поэтому у неё не было единой точки зрения или Эго, от имени которого можно было бы вспомнить опыт.

Я сам бывал в сновидениях одновременно в виде нескольких лиц и знаю, чего стоили попытки записать эти сны в журнал, поэтому я могу представить сложность вспоминания таких сновидений вообще!

Я понял, что причиной, по которой многие теряют воспоминания о сновидениях, может быть собственный энтузиазм. Я начал видеть, что утончённость, сложность и отличие переживаний наяву от более глубоких и архетипических переживаний в сновидениях могут быть причинами забывания.

В результате исследований таких незапоминающихся сновидений и их фрагментов я пришел к убеждению, что ***первичной*** причиной забывания нашего опыта в сновидениях является то, что он протекает вне структур, которые мы используем для организации нашего бодрствующего сознания. Речь идет о чувстве «себя и других» и чувстве линейного времени. Без сомнения, это две основные определяющие координаты нашей жизни наяву, но в сновидениях мы живем в измерении, где основополагающие категории сознательной жизни просто неприменимы. У меня, как у многих, были сновидения, где одновременно развивалось несколько сюжетов, где я был одновременно несколькими людьми. В царстве архетипов, в коллективном бессознательном или объективной психике, ощущения времени и самосознания очень отличаются от жизни наяву. Есть уровень, на котором архетипы чётко безвременны и транcличностны, где во сне

мы погружаемся в эти сферы на любую глубину. Основные категории бодрствующего сознания и памяти просто неадекватны, чтобы записать эти переживания»[99].

Вернёмся теперь к первому из упомянутых выше типов информации, представленных в образах сновидений и выражающих психотравмирующую информацию, психотравмирующие переживания. Допустим, в своё время она получила кодирование во всех трёх языках и была представлена на уровне сознания, но в связи с особенностями болезненного опыта оказалась вытеснена в бессознательное. Как дальше она себя ведёт? Как проявляется в сновидениях? Неверно полагать, что такая информация мирно дремлет на уровне бессознательного, не пытаясь получить доступ на уровень сознания, которым она была когда-то отторгнута. Неправильным было бы и однозначное понимание стратегии сознания, применительно к подобного рода информации, как исключительного нежелания допустить её в свою сферу. Мне более близка позиция Р. Лэнгса, который на своем многолетнем опыте психотерапевтической работы вывел ряд интересных закономерностей и обобщил их в коммуникативном подходе к интерпретации содержания бессознательного[100].

Он полагает, что человек действительно, с одной стороны, пытается утаить психотравмирующий вытесненный материал, с другой – он пытается его выразить. Компромиссом этих двух противоположно направленных тенденций и является символизм сновидений, а также дневных коммуникативных стратегий. Я вижу в этой позиции глубокую внутреннюю логику: действительно, психотравмирующий материал потому и удерживается вне сознания, что он является болезненным для субъекта и уже однажды причинил ему страдания. Но, с другой стороны, насильственное, принудительное удержание данного материала в бессознательном требует очень большой затраты внутренних ресурсов, да к тому же и само по себе является стрессирующим фактором:

---

[99] ***ейлор Дж.*** Работа со сновидениями. С. 35–36.

[100] См.: ***Лэнгс Р.*** Рабочая книга психотерапевта. М., 2003.

ведь человек может отказаться осознавать определённое содержание, но он не может не ощущать того факта, что есть содержание, которое он не хочет осознавать, и что это потому, что оно представляет для него угрозу. Защитный механизм отрицания[101], действительно, радикально блокирует доступ к вытесненному материалу (т.е. это, можно сказать, метауровневое подавление). Но им далеко не исчерпываются используемые Эго средства взаимодействия с бессознательными содержаниями. Существуют механизмы замещения, конденсации (сгущения), символизации. Все они предполагают разного рода операции с вытесненным материалом. Конечной целью при этом, в общемто, является выражение данного содержания в приемлемой для Эго форме. Иными словами, символика сновидений в определённой части содержаний представляет собой компромисс между тенденцией утаивания вытесненного материала и тенденцией выражения его в приемлемых для Эго формах. В процессе решения такой задачи Эго, как подчёркивает Лэнгс, автоматически и бессознательно так преобразует информацию, чтобы результирующие послания характеризовали человека как разумного, логичного, трезвомыслящего, способного продуцировать логичные и связные послания.

Как видим, всё закономерно: в той мере, в какой человек уровня ***я как целое*** адресует миру требование быть представимым, удовлетворять стандартам рационального мышления (а по сути параметрам структуры Эго), он и от себя неукоснительно требует того же. А поскольку он к себе предъявляет такие требования, он и от мира ожидает этого: нормальный, «хороший», «правильный» мир – тот, в котором существует упорядоченность, нет противоречий, есть существенное и несущественное, главное и второстепенное, то, чем можно пренебречь, и то, чем нельзя, однонаправленность причины и следствия, и т.п.

---

[101] Когда человек отрицает то обстоятельство, что есть содержание, которое он отрицает.

Хочу обратить внимание: только что речь шла о символике сновидений, которая формировалась как ***прошедшая*** кодирование во всех трёх языках, то есть ***в принципе*** доступная осознанию. Просто её ситуативная, в результате личностной истории субъекта, связь с острыми негативными переживаниями перевела ее в разряд неосознаваемого. По отношению к ней функция сновидения – обустроить её презентацию сознанию тогда и в такой форме, когда и в какой это может привести к осознанию данного содержания и, соответственно, к разрядке связанного с его удержанием в бессознательном напряжения.

Но, как уже говорилось, есть и другие содержания бессознательного, и они составляют подлинный его массив, – это те послания внутреннего и внешнего мира, которые никогда и не имели оформленности в языке Эго из-за несоответствия внутренней природы этих содержаний параметрам Эго. Такие содержания в бессознательном также присутствуют, но они остаются не выраженными средствами вербального и образного ряда, и именно они, как мне думается, обусловливают трудности с вспоминанием сновидения.

Ведь вспоминая, мы неизбежно пытаемся представить его в форме послания. А какие требования человек предъявляет к своим посланиям, мы уже знаем. И если прежде осознававшийся, а теперь вытесненный материал хотя бы в принципе допускает такую организацию (поскольку однажды он уже прошёл кодирование средствами Эго), то основной массив бессознательного данной организации по само́й своей природе не допускает. Именно он и обусловливает те особенности организации «картины» реального сновидения, которые вспоминающим сновидцем или вообще не воспроизводятся, или воспроизводятся с огромным трудом, фрагментарно и огрублённо.

Как уже говорилось, наиболее распространенным является мнение о том, что человек не может вспомнить снов, потому что в нём велико сопротивление встрече с бессознательным травмирующим материалом. Существует даже пред-

ставление, что человек в состоянии вспомнить сновидение ровно настолько, насколько он способен столкнуться с бессознательным материалом, который был вытеснен, а теперь представлен в образах сновидения. Однако сейчас можно сказать, что это верно только в отношении одного из компонентов сновидческого материала.

Гораздо более общий случай, более фундаментальная причина: принципиально иная ***организация*** опыта, не представимая средствами сознания, и абсолютно другой по своей природе опыт, не допускающий непосредственной репрезентации средствами сознания (однажды, когда только поступал, он уже не был кодирован средствами сознания именно по этой причине).

Какую же роль может играть презентация такого материала в сновидении?

Как мы видели, он не имеет компоненты образно-символьного ряда, поэтому вряд ли можно предположить, что его задача – непосредственно попасть в сознание. Что же тогда? Создать эмоциональный фон для развёртывающейся картины сновидения? Если да, то зачем?

Здесь ничего нельзя утверждать наверняка, но я склонна предположить следующее: по крайней мере, одна из возможностей заключается в том, что включение такого материала оживляет и одухотворяет «просматриваемую» картину. Ведь если такой материал – неотъемлемая составная часть человеческого опыта, то, если бы она была исключена из презентируемой сознанию картины сна, человек, как целостное существо, не верил бы снящемуся так, как он верит сейчас (когда, даже в результате специальных усилий в осознаваемом сновидении сновидцу не всегда удаётся определить, происходит ли разворачивающееся перед его мысленным взором наяву или во сне). Не верил бы потому, что весь объём проживаемого опыта в реальности не походил бы на объём и интенсивность проживаемого в сновидении. Сейчас же это практически неотличимые вещи. Но тогда человек не имел бы возможности «отыгрывать» в снах внутрен-

ние проблемы, потому что такая игра ничем не отличалась бы от дневных бодрственных фантазий, когда субъект может придумать всё, что угодно, но ***верить*** он этому не будет, потому что отлично сознаёт статус происходящего. А ведь сказано: «По вере вашей дано вам будет». Если человек, искренне веря в реальность происходящего, сделает какой-то значимый для него выбор, это ***действительн***о изменит раскладку возможностей, открывающихся перед ним в его ***дневной*** жизни. Если же он это делает в бодрственной фантазии, то результат отнюдь не такой впечатляющий, потому что ***в этих условиях*** сделать внутренний, ответственный, а значит – идущий именно из глубины души, «всем нутром» («внутренний» в его подлинном значении) выбор не так просто: человек всегда будет отдавать себе отчёт в том, что на самом деле за свою фантазию он не отвечает, так как разворачивающееся происходит не в реальности.

Поэтому можно сказать, что именно сон формирует подлинно ресурсное поле личностного роста человека, поскольку предлагаемые им возможности не сопоставимы по своему богатству с возможностями дневной жизни. И если в дневной реальности человек может подумать: «А что я могу сделать? Это не в моих силах. Объективно я не имею таких возможностей», то в сновидческой реальности подобные отговорки невозможны. Там человек – царь и бог: возможности его безграничны, и он может выбрать, что пожелает, а именно то, к чему душа его действительно стремится, что соответствует его глубинным интенциям. И эти выборы, поскольку совершаются ответственно (из-за условия безоговорочной веры в подлинность происходящего), не в меньшей степени определяют последующую логику судьбы, чем выбор, совершённый в дневной жизни. Более того, можно сказать, что сновидение – это бесконечно гуманный, щадящий механизм обусловливания личностного роста, духовной эволюции человека. Ведь, если в реальности человек сделает неверный выбор, он пострадает реально, а может и умереть. Во сне же всё обратимо. Это удивительный вари-

ант тренирующей практики, который обеспечивает все плюсы успешных выборов и максимально сглаживает минусы неудач, снова и снова предоставляя человеку шанс разрешить значимую для него ситуацию, сделать тот внутренний шаг, который отделяет его от следующей ступени собственной эволюции.

Однако неверно было бы думать, что ответственность во сне не наступает вовсе, или же наступает, но не имеет репрезентации в реальности. Имеет. И это, как я уже говорила, и есть одна из причин глубокого недоверия многих людей, а в определённые периоды целых социальных институтов, к сновидению. Эту ответственность за совершаемые выборы и эту причину недоверия я вижу в динамиках психофизической и эмоциональной сферы, которые имеют отчётливую представленность в объективной реальности – это те объективные изменения, которые происходят с человеческим ***телом*** в результате проживания им во сне картин сновидения и совершаемых, или не совершаемых, при этом действий. Фактически собственное тело учит человека тому, что из сделанного им было для него плодотворно, что нейтрально, а что губительно. Здесь, на мой взгляд, мудрость сновидения. Если человека накажут наяву, то это будет не только опасно, – ведь смотря, какое наказание, – но и не всегда продуктивно. Иногда внешние наказания позволяют человеку переложить бремя ответственности за свои последующие действия на чужие плечи. Наказание состояниями собственного организма не может рассматриваться как внешнее, позволяющее переложить ответственность на другого.

Точно так же и поощрение. Внешнее поощрение не всегда продуктивно и уж в любом случае менее эффективно, чем внутреннее. Каждый на своём опыте знает, что, если он получает похвалу со стороны, но сам собой не доволен, это не так уж сильно меняет его оценку ситуации. Совсем другое дело, когда человек ***внутренне*** удовлетворён положением вещей и своими действиями.

Вспомним Гераклита: «Спящие трудятся». Поскольку совершенно очевидно, что во сне речь не может идти о физическом труде, ясно, что речь идёт о духовном. Интересно, есть ли какая-либо информация об особенностях сновидений у людей, достигших высоких степеней духовного роста? Оказывается, есть.

«В описаниях, приводимых религиозными мистиками и практикующими медитацию йогами, часто фигурирует метафора «сна без сновидений». Многие йоги утверждают, что «достигший просветления перестаёт видеть сны». Эксперименты, проведенные с такими йогами в Индии, показали, что во сне они всё же демонстрировали быстрые движения глаз, хотя опыт, о котором они рассказывали, когда их будили сразу же после БДГ-периодов, не был тем, что можно назвать сновидениями. Чаще всего они рассказывали о переживании «единства» и «слияния со светом». Я подозреваю, что достижение определенных уровней медитативной практики в жизни наяву может создать модели сновидений, где все переживания находятся на внушительных архетипических глубинах, и поэтому сон кажется «сном без сновидений»...

Работа со сновидениями может быть глубокой духовной дисциплиной, источником психологического самосознания, творческого вдохновения и энергии. Во многом это просто различные способы описания одного и того же процесса – процесса возрастающей индивидуации, в терминологии Юнга»[102].

---

[102] ***Тейлор Дж.*** Работа со сновидениями. С. 37.

ГЛАВА 5. СВЯЗЬ СНОВИДНОЙ И ОБЪЕКТИВНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Язык непосредственного внутреннего чувствования–ощущения («язык нутра») – это в некотором роде «не-мысль». Трудно представить себе что-либо, что было бы в меньшей степени выразимо в языке мысли и подвластно диктату мысли, чем переживания-ощущения. Последнее обусловлено тем, что Эго предъявляет довольно жесткие требования к параметрам репрезентируемой и продуцируемой информации. Сущностное различие вышеупомянутых систем репрезентации («канал мысли» – «канал непосредственного чувства»), делает осознание глубинных внутренних переживаний весьма затруднительным. Вот почему так непросто в режиме гештальт-психотехник отслеживать непосредственные чувства, возникающие в теле человека в момент проживания им той или иной ситуации. Только самые отчётливые, самые ярко выраженные аспекты этого чувства-ощущения имеют наименования в языке мысли: радость, гнев, разочарование, печаль, тоска, раздражение, удовольствие и т.п. Тонкие чувства-ощущения – плохо осознаваемы и ещё хуже выразимы. К ним будут относиться разного рода переживания движения энергии в физическом теле человека.

Вот как о своих открытиях в исследовании этого типа переживаний пишет Патриция Гарфилд, являющаяся одним из наиболее авторитетных специалистов в области исследования сновидений:

«Моё тело стало для меня учителем. По мере того как развивался процесс медитации, как воображение уступало место опыту, а ***представление*** о движущемся по каналам по

токе переходило в соответствующее ***ощущение***, я делала множество открытий. Я всегда полагала, что термин «поток энергии» – метафора, подразумевающая жизненную силу вообще, а не что-то конкретное. Китайцы называли этот поток «ци», индусы – «прана», греки – ***pneuma***, римляне – ***spiritus***. Я думала: если сосредоточиться на какой-то части своего тела, можно, наверное, ощутить тепло или понять по неким расплывчатым признакам, что эта материя «живая», – но не более того.

Благодаря открытию канала, описанному выше, я с изумлением обнаружила, что «поток энергии» существует в буквальном смысле. У него есть своя специфика. Его так же нельзя спутать ни с чем другим, как не спутаешь включённую лампу с выключенной. Когда мой язык принимает нужную для медитации позицию, я как бы втыкаю в розетку вилку электроприбора. Связь замыкается, и энергия в буквальном смысле начинает двигаться по моему телу. Она осязаема; она слышима; она почти что видима.

Я училась у себя самой. Ток упорно прокладывает себе дорогу, осваивая всё новые закоулки и щели; у него есть собственный «разум». Как только я запускаю его по главным каналам (заднему и переднему), играющим роль центральной автострады, он сам начинает подсказывать мне, где можно свернуть в сторону – на большое шоссе или просёлочную дорогу»[103].

Судя по всему, все эти вещи имеют самое непосредственное отношение к символике сновидений. В частности, Патриция Гарфилд, вслед за Успенским (и за многими другими, кто, в принципе, говорил о такой связи, начиная от древнекитайского трактата Мен Шу), полагает, что многие аспекты символики снов обусловлены именно переживаниями в теле. Но если раньше говорили о каких-то довольно грубых вещах (например, о том, что когда затекла нога, может присниться, что ты ступаешь по холодному снегу, если

---

[103] ***Гарфилд П.*** Путь к блаженству. Метод мандалы сновидений. М., 1998. С. 200–201.

заснуть на кушаке, то можно увидеть во сне змею и т.п.), то Патриция Гарфилд в силу особенностей своей практики демонстрирует более тонкие аспекты взаимосвязи символики снов с ощущениями в теле:

«Я, наконец, поняла, что осознанные сновидения последних нескольких лет были предвестниками потока, который сейчас протекает по моему бодрствующему телу. Неудивительно, что после осознанных снов я чувствовала себя обновленной: ведь когда ты находишься в состоянии осознанного сновидения, поток энергии циркулирует сам по себе. Сегодня я и в бодрствующем состоянии могу вызывать активизацию того же потока и – отчасти – управлять его обновляющей энергией. Неудивительно, что в осознанных сновидениях я ощущала зуд и слышала гудение. Это ток, передвигаясь внутри моего организма из одного места в другое, создавал ощущения покалывания и гудения – то в моих половых органах (и тогда во мне вспыхивала страсть), то в ногах (и тогда мне казалось, что я лечу), то в щеках (и тогда мне виделись водовороты и ветры), то в моём мозгу (и тогда я испытывала головокружительный экстаз), то на поверхности кожи (и мне грезился моросящий живительный дождь, проникающий во все поры), то вдоль центральной линии груди (и мне снилось, что я камнем устремляюсь с высоты на землю). Я уверена, что тот же самый поток, движение которого я ощущаю в состоянии медитации, естественным и беспрепятственным образом циркулирует во время наших обычных ночных снов. В состоянии осознанного сновидения мы обретаем способность слышать и ощущать его действие, а самые счастливые из нас научаются сохранять эту способность и при свете дня.

Наяву я испытываю те же ощущения, которые впервые испытала в своих осознанных снах. Например, когда очень мощный поток спускается вниз по моему горлу, «пришпиливая» кончик языка к нёбу и заставляя язык дрожать и вибрировать до самого корня, то иногда энергия «застревает» в выемке у основания шеи (там, где индуисты и буддисты ло-

кализуют горловую чакру). Подобно большому крутящемуся комку, масса энергии втискивается в это место и не может прорваться наружу – из-за чего возникает ощущение удушья, как будто в горле что-то застряло (точно такое ощущение я испытала в сне «Рубиновая Птица»). Давление нарастает до тех пор, пока наконец ток не прорвётся в грудь...

...Мои давние сны отражали те же физические ощущения, которые теперь рождались в моём теле. Значит, уже тогда, когда мне снились эти давние сны, в моём теле циркулировал энергетический поток.

По мере того, как я в бодрствующем состоянии всё явственнее ощущаю энергетический поток, язык моих сновидений тоже проясняется. Во сне я танцую, кружусь и подпрыгиваю, исполняя балетные па, – а проснувшись, ощущаю, что «бурлящие ключи» в подошвах моих ног порождают неистовые вихреобразные потоки. Мне снится, что я ощупываю золотистый волосок, выросший у основания позвоночника, – а наутро я чувствую у себя в копчике покалывание. Перед тем, как я обнаружила, что ток циркулирует в устойчивом ритме между моей головой и тазобедренной полостью, мне приснился сон о сигарете, зажжённой с обоих концов. С каждым сном язык моих сновидений становится более внятным. Я вижу, что «значение» моих снов, их символическое содержание – это поверхностный слой, накладывающийся на определённое физическое ощущение. ***Мои сны многослойны, но их основу образует движение энергетического потока***. Теперь язык моих снов стал более прозрачным, и я понимаю почти всё»[104].

Таким образом, можно сказать, что именно движение энергии: его особенности, интенсивность, места максимальной локализации и т.п., – является одним из важных источников сновидческих образов. То, что мы видим во сне, нередко репрезентирует особенности циркуляции нашей энергии. Поэтому верным можно считать прозрение древних о

---

[104] ***Гарфилд П.*** Путь к блаженству. С. 203–205.

том, что символы сновидений имеют диагностическое значение. Теперь мы можем понять, каким образом происходящее во сне репрезентирует состояние здоровья человека: образы сна соответствуют параметрам циркуляции энергии, и если в этом процессе есть проблемы, то, значит, на физиологическом уровне человек будет испытывать в этом месте те или иные трудности со здоровьем. Это и отразят символы снов.

Но верно также и другое: символы сновидений репрезентируют процессы в психике человека, так как и это тоже представимо в различных особенностях движения энергии, и именно поэтому верно, что возможна интерпретация сновидений как происходящего в психической жизни человека. Иными словами, традиция истолкования сновидений как выражения особенностей психической жизни человека, которая, возможно, наиболее полно представлена в психологии Юнга, а также в современных направлениях глубинной психологии, имеет под собой серьезные основания.

Итак, возвращаясь к вышесказанному, можно утверждать, что именно энергетические процессы, протекающие в человеческом теле, – это тот важнейший фактор, который обусловливает происходящее с ним не только наяву, но и в сновидении.

Код символов сновидений выстраивается по такой логике: особенности циркуляции внутреннего потока энергии определяют соответствующие им телесные ощущения. Параметры телесных ощущений вызывают вЬдение действий, образов, событий, в которых подобного рода телесные ощущения были бы органичны. Образными репрезентациями этого ряда и являются символы сновидений.

Всё это верно, но вопрос в том, ***что*** причина, а ***что*** следствие? Иными словами, всегда ли специфические моменты движения энергии в теле сновидца вызывают соответствующие им образы-репрезентаты, или наоборот, характер происходящего во сне обусловливает специфические изменения в движениях потока? Ведь невозможно отрицать, что иной раз, проснувшись утром, человек ощущает себя не только не отдохнувшим и окрепшим, но, напротив, разбитым и больным.

И это особенно странно, если учесть, что сон – по всем параметрам – и по результатам исследований, и по свидетельствам авторитетных специалистов – целительная процедура. По крайней мере, лишение сна, как мы видели, губительно для организма.

В чём же дело? Если говорить коротко, то ситуация обстоит следующим образом: человек верит происходящему во сне. Значит, снящееся переживается в его теле так, как если бы происходило наяву, в объективной реальности. Но в таком случае все травматические переживания, которыми ночной сон не менее богат, чем дневная жизнь, находят воплощение в теле спящего.

Известно, что психотравмирующий материал вызывает блоки, зажимы, спазмы. Иными словами, разного рода нарушения в нормальном течении энергии. Но тогда именно конкретный «видео-, аудио-, кинестетический ряд» – причина особенностей динамики потоков энергии в теле человека.

Обратим внимание: даже в процитированном выше отрывке П.Гарфилд речь идёт о ситуации, когда энергия скапливается в горле, пока не пройдёт ниже. Но ***почему*** она там скапливается? По логике П.Гарфилд (и многих других авторов до нее) именно из-за ощущений в теле мы видим те или иные образы сна, в которые эти ощущения облекаются. Но откуда берутся эти телесные ощущения-чувствования, которые выражаются то в блокировке движения потока энергии в определённых частях тела, то в усилении потока?

В соответствии с телесно-ориентированными концепциями[105] все эти последствия как раз и являются результатом и выражением в теле человека психо-эмоциональных состояний, сопровождающих цепочки продуцируемых образов (будь то отражение реальных событий в дневной жизни человека, будь то интенсивное и полномасштабное проживание образных рядов сновидения). Вспомним такой феномен, как следующее за разрешением ситуации во сне улуч-

---

105 Наиболее ярко представленными в работах Александра Лоуэна.

шение «дневной» жизни сновидца. Обычно за этим видят только психологическую составляющую, считая, что такое «ночное» разрешение ситуации дает человеку: а) уверенность в себе; б) актуализированный опыт решения проблемы, являвшийся ранее лишь потенциально возможным; в) изменение эмоционального состояния. Безусловно, все эти формы влияния валидны. Тем не менее, полагаю, ими не исчерпывается влияние мира сновидений на «дневную» реальность. Рассмотрим теперь негативные аспекты такого влияния, поскольку позитивные анализируются часто и отмечаются исследователями практически всегда.

Бывает, что именно после сна человек чувствует себя напуганным, встревоженным, нездоровым. Причём это ощущение нездоровья может быть совершенно реальным: ложился спать, всё было хорошо, проснулся – «тут колет, там болит». Что же явилось причиной того, что – по всем проявлениям – человек травмировался тогда, когда должен был отдыхать и восстанавливать здоровье?

Здесь, как мне кажется, мы и видим подлинные, реальные основания того, почему в средневековье бытовало представление о «нежелательности» сна, да и в Новое время и теперь некоторые люди не жалуют сон. За что же? Аргументация может быть совершенно различной. Во времена активной веры в богов и демонов акцент делался на вредоносности снов из-за возможности насылания демонического (сатанинского) наваждения. Если говорить коротко, логика такова: «Не спи, – не увидишь ничего плохого, – не придётся из-за этого страдать».

Протестантская этика (а также и вся культура, основанная на ней) делала акцент на «безделии» сновидца: это пустая и непродуктивная трата времени. Наиболее ярко, пожалуй, данная позиция представлена во взглядах великого изобретателя Эдисона. Даже свою миссию он видел в том, чтобы уменьшить «непродуктивную» трату времени на сон за счёт искусственного продления светового дня. Как известно, Эдисон изобрёл электрическую лампочку, которая, действитель-

но, не только сократила время, расходуемое человеком на сон, но сделала повседневной реальностью такие – ранее абсолютно невозможные и тяжело переносимые организмом человека – вещи, как двухсменная и трёхсменная работа.

И, наконец, ещё одно проявление боязни, недоверия к снам, представленное во всем богатстве традиции рассмотрения снов как некоторого опасного состояния, сродни тем или иным формам психических отклонений. Когда-то это были идеи о бесполезности и даже болезненности процесса сновидения (Бинц), о родстве сновидений и психозов (Ж.Бейарже, В.Гризингер, Моро де Тур и Мори Вольд). Но и в настоящее время «многие образованные и хорошо осведомлённые люди считают сновидения чепухой, не заслуживающей внимания, а работу со сновидениями – даже опасной для умственного здоровья. Философ Эдвард Эрвинг замечает, что "вполне может оказаться, что анализ сновидений не только в клиническом отношении малоценен, но в действительности ещё и вреден". Нобелевский лауреат Френсис Крик и учёный-невролог Грэм Митчисон утверждают, что "не стоит поощрять попытки вспоминать сновидения, поскольку воспоминания подобного рода могут способствовать сохранению типов мышления, которые лучше было бы забыть"»[106].

С чем связан такого рода скептицизм в отношении сновидений? Его истоки я усматриваю даже не в идеях подобия сновидных состояний и различных форм психических расстройств и не в том, что сновидение «может быть наслано», скажем так, недружественными силами. А в том, что любая работа, связанная с самопознанием, потенциально травматична и в некоторых аспектах опасна для психической и физической стабильности. «Просмотр сна» – это только на первый взгляд отдых и восстановление. По сути, это процесс не контролируемой человеком (за исключением чрезвычайно редких ситуаций осознанного сновидения) встречи с ми-

---

[106] ***Криппнер С., Диллард Дж.*** Сновидения и творческий подход к решению проблем. М., 1997. С. 72.

ром своего бессознательного. Эта встреча может быть весьма неприятной. Человек, как существо, целостен: каков он в своих дневных оценках, решениях, реакциях, таков и в ночных. Но это значит, что все беды, трудности, конфликты бодрственной жизни, которые коренятся во внутренних диспозициях субъекта, в той или иной форме, в то или иное время появятся в его ночной жизни. И если днём он – в определённых пределах – способен контролировать происходящее, избегая травмирующих ситуаций и переживаний, ночью ему это сделать не удаётся. Он вынужден будет смотреть то, что покажет ему его бессознательное, то, что оно посчитает нужным ему показать. И единственная форма контроля, которая доступна человеку в этой ситуации, – бегство из сна, что каждый мог неоднократно пережить в собственном опыте.

Однако надо сказать, такое экстренное пробуждение не решает проблему, поскольку все травмы, которые сопровождали проживаемое во сне, вместе с их представленностью в теле в виде новых зажимов, блоков, обострений хронических процессов, человек уже получил. Поэтому, по сути, бегство из кошмара приносит лишь одно облегчение: «слава богу – это сон!», но всё сопутствующее кошмару сопровождение в виде психоэмоциональных, психологических и физических состояний человек уже обрел.

Будет ли он после этого чувствовать себя отдохнувшим, удовлетворённым, физически окрепшим? Вряд ли. Это, на мой взгляд, и является подлинной причиной традиции глубинного недоверия к сновидению с ранних времён и до наших дней.

Можно ли что-то сделать с такой компонентой сновидческого опыта? Да, но это требует усилий и работы, а также знания определённых техник или хорошего чувствования своего внутреннего мира, хорошего контакта с телом.

Итак, наряду с генеративной обусловленностью (связью «по порождению») телесных состояний и сновидческих образов, существует и обратная зависимость: телесных и психоэмоциональных состояний от сновидческих образов.

Как же тогда быть с символикой? Что выражают, чем обусловлены символы сна, которые ***только породят*** специфические корреляты потоков энергии?

Можно предположить такой вариант: они ***когда-то*** возникли как сопровождение телесных состояний (вариант: энергетических состояний в теле). А теперь они могут самостоятельно, вторично вызывать эти состояния, не будучи в данном конкретном сне ими обусловлены. И это, разумеется, возможный вариант. Более того, для обширного класса образов сновидений данного конкретного человека это так и будет. Проблема на самом деле в другом: ***существуют ли*** образы-символы, ***первичные*** по отношению к телесным (энергетическим) состояниям (первичные в том смысле, что у данного конкретного индивида никогда не было физических (телесных, энергетических) состояний, которыми они могли бы быть обусловлены)?

Глубокие исследователи феномена сновидений отмечают, что сны людей древних культур отличались не только некими внешними особенностями (допустим, отношением данной культуры к феномену сновидения, а также символикой), но и наличием такой составляющей сновидческого опыта, которая сейчас, в современной культуре, практически не представлена. Так автор замечательного и глубокого исследования об иррациональном начале в греческой традиции Е.Р.Доддс пишет о том, что вид_ния сейчас практически не представлены, живое переживание религиозного опыта в сновидении тоже. И делает вывод: «различия между древнегреческим и современным отношением к снам могут отражать не только различные способы интерпретации одной и той же разновидности опыта, но и существенные расхождения в характере самого опыта»[107].

В древности подобного рода переживания были довольно распространены и не вызывали удивления в обществе. Сейчас же тот, кто переживает такие видения, будет очень

---

[107] ***Доддс Е.Р.*** Греки и иррациональное. М.–СПб., 2000. С. 110.

рисковать, если надумает поведать о них окружающим. Здесь грань, отделяющая сновидения от шизофрении, действительно очень зыбкая.

Но почему сейчас это так, а раньше было по-другому? Возможно, дело в том, что сейчас такие формы переживаний, действительно, сильно смещены к полюсу болезненного патологического процесса (состояния). А раньше, вероятно, они по какой-то причине были достаточно привычными, не столь уж неординарными, в силу чего рассматривались сообществом как выдающиеся или исключительные, но не предполагающие нездоровья их реципиента (всё-таки считалось, что такого рода сны насылались на человека богами или демонами). Специалисты в области исследования храмовых записей из Эпидавра Вайнрайх, Херцог и Эдельстайн полагают, что в них речь идёт о подлинном религиозном характере опыта, пережитого теми, кто оставил эти следы в храмовых записях.

Так, Херцог считает, что отчасти эти записи основаны на подлинных вотивных табличках, посвящаемых храму отдельными пациентами. Отчасти же они принадлежат старой храмовой традиции, включавшей чудесные истории, почерпнутые из многих источников. Эдельстайн полагает, что записи являются, в некотором смысле, благочестивой фиксацией подлинного опыта пациентов.

Доддс в связи с этим отмечает: «Ясно, что узнать, как было на самом деле, в данном случае вряд ли возможно. Но концепция сна или видения, связанного со всей системой культуры, возможно, приблизит нас к пониманию возникновения таких документов, как храмовые записи из Эпидавра. Описанный опыт отражает систему верований, которые разделял не только тот, кому снился сон, но и всё его окружение. Форма опыта определялась этими верованиями и, в свою очередь, подтверждала их справедливость. В результате данный опыт со временем становился всё более и более стилизованным. Как заметил много лет назад Тэйлор, “перед нами порочный круг: во что спящий верит, то он и видит, а что он видит – в то он и верит”»[108].

---

[108] Цит. по: ***Доддс Е.Р.*** Греки и иррациональное. С. 119–120.

Так почему же тогда этот опыт сновидений был хотя и исключительным, но ценным, нормальным, теперь же он с высокой долей вероятности патологичен? Наверное, ответы могут быть разными. Рискну предложить следующий. Человек того времени по параметрам своего взаимодействия с миром (и внешним, и внутренним) находился ближе к стадии реликтового мировосприятия, чем современный. Иными словами, контакт со своим внутренним миром был у него более полным. Соответственно, непосредственный опыт чувствования-ощущения происходящего был шире, чем у современного человека. Поэтому индивидуальные реальности людей того времени отличались от индивидуальных реальностей наших современников тем, что в них при нормальных условиях были представимы те «заигрывания» мира, о которых говорит Минделл, как о первопричине телесных симптомов человека и его сновидческого опыта. Сейчас люди малочувствительны к ним. Или, говоря точнее, в целом менее чувствительны к таким едва уловимым проявлениям мира Сновидения: и в силу логики эволюции человека, и потому, что его репрезентативные системы сильно перегружены в направлении мыслительных стратегий (одной из форм проявления которых являются принципы рационального восприятия мира). Мы не видим и не воспринимаем многое не только потому, что вообще не очень отчётливо ощущаем информацию, поступающую по каналу «непосредственное чувство», но и потому, что ***знаем***, что «ничего такого» нет и быть не может.

Это и есть то базовое ограничение, которое делает практически невозможным при ***нормальных условиях*** восприятие подобного рода «заигрываний» мира. Так и оказывается, что в индивидуальных реальностях большинства современных людей при нормальных условиях нет подобного опыта. И, напротив, разного рода сенситивы имеют такую или подобную информацию. Но вспомним, как охарактеризовала М.-Л. фон Франц одну женщину: «Ей грозит перспектива стать ясновидящей, с неизбежной в таких случаях долей безумия»[109].

---

109 ***Франц фон М.-Л.*** Психология волшебной сказки. СПб., 1998. С. 191.

В условиях современного общества в структуре индивидуальных реальностей людей технократической культуры подобного рода опыт, действительно, оказывается в стандартных ситуациях при нормальных условиях не представлен. Так что существует, по крайней мере, одна сфера психических содержаний, которые, судя по всему, не имеют «внутренней подложки» в виде энергетических процессов, которые могли бы обусловить возникновение сновидческих символов, их репрезентирующих. Ближе всего к ним архетипические фигуры, которые выделял Юнг: Мудрый Старец, Старая Женщина. Могут сниться боги, ангелы, хотя, наверное, не часто. Но переживание сна как ***живого присутствия*** такой фигуры для нашего времени не характерно. Тогда как, например, Аристид Элий испытал, по собственному признанию, личное присутствие божества и описал это состояние в следующих выражениях: «Казалось, меня кто-то коснулся, и я понял, что Он присутствует здесь сам. То был ни сон и ни бодрствование. Хотелось открыть глаза, но было боязно – вдруг он сразу исчезнет. Я слушал и внимал, то ли наяву, то ли во сне. Наконец, не выдержав, я дал волю чувствам: я зарыдал и почувствовал себя счастливым. Сердце мое вознеслось высоко, но в нем не было и капли тщеславия. Разве способен человек выразить словами это состояние? Но всякий, кто испытал его, поймет, о чем я говорю»[110].

Иными словами, для современной культуры, по сравнению с прошлым, не характерен этот компонент живой, непосредственной веры в актуальное присутствие такой фигуры. И я думаю, здесь дело не только в специфике повседневного бодрственного опыта человека, не только в изменении параметров индивидуальной реальности, но и в действительно ином (на сегодняшний день) отношении человека с миром.

Человек и мир образуют пару, диаду. Когда меняется один компонент, меняется и другой, при этом изменение происходит по монаде «инь – ян»: нарастание одной состав-

110 Цит. по: ***Доддс Е.Р.*** Греки и иррациональное. С. 120.

ляющей сопровождается убыванием другой. В данном случае увеличение активности человека в его осваивающей (по отношению к миру) деятельности может сопровождаться уменьшением активности мира по отношению к человеку. Поэтому вполне может быть, что человек не видит, не ощущает тех форм «заигрывания», которые воспринимались древними, не только потому, что плохо и мало их вообще ощущает, и не только потому, что считает, что здесь и ощущать нечего, но и потому, что их и ***в самом деле*** не стало: человек в своей осваивающей деятельности и так слишком активен. (Может быть, осознание именно этого глубинного аспекта взаимодействий человека и мира лежит в основе рекомендации духовных практик увеличить в своей жизни представленность созерцания.)

Вернемся к вопросу обусловленности символики сновидений: итак, у человека в настоящее время действительно имеется сфера символов, за которыми в его непосредственном ощущении-чувствовании ничто не стоит и которые, таким образом, не могут быть производны ни от телесных состояний, ни от внутренних энергетических процессов. Но тогда как же они возникают? Выражением чего являются?

Возможно, сейчас они приходят к человеку очень сложными опосредованными путями: через наши идеальные миры, через мир фантазий человека. Логика здесь такая: если человек – это образ, возникающий в Сновидении Создателя, то, вероятно, не единственный. Встречаются и такие, которые имеют статус фантазий. Они в нашем мире могли бы быть представлены как духи, феи, боги и богини. И это, вероятно, единственное, что осталось от мира, присутствие которого древние имели в живом ощущении: он с ними «заигрывал» и они это распознавали. С нами он не «заигрывает». Поэтому мы его – в непосредственном чувстве – не знаем (и совершенно справедливо!). Но миры, где человек является творцом, миры ***его*** сновидений, ***его*** фантазий, будучи созданы, развиваются по собственным законам. И поскольку в их основе скорее интуитивное чувство-ощущение, чем

рациональная мысль, они не подпадают под действие законов рациональности, а также стандартизованных норм и оценок современной культуры («хорошо – плохо», «разрешено – запрещено» и т.п.). Это значит, что в них ограниченно действует принцип непротиворечивости и менее активно представлено янское, наступательное начало. Поэтому вполне возможно, что в индивидуальной реальности современного человека мир «заигрывает» не с ним самим, а с его фантазиями, с его воображением. В результате соответствующие взаимодействия и будут человеком восприниматься-ощущаться как фантастические, придуманные, им самим созданные. Но тогда символы сновидений, которые по упомянутым выше причинам не имеют (действительно не имеют) предваряющей представленности в непосредственных переживаниях-ощущениях современного человека, производны от миров его фантазий, от созданных им идеальных миров, где он – творец-созидатель.

В связи с анализом логики обусловливания в символах сновидений (имея в виду и энергетический аспект процессов) можно сделать еще одно уточнение. Представители традиционных культур верят, что происходящее во сне реально. Так ли они наивны? На мой взгляд, у такого «детского» представления есть определённые основания, потому что физическое тело человека действительно переживает образы сновидения как реальные события. Иными словами, ***физически*** для человека и в самом деле сновидная реальность во многих своих компонентах совпадает с объективной. Известно, что мышцы во сне получают от головного мозга практически ту же импульсацию, которую они получали бы днём в результате подлинного опыта проживания снящейся ситуации. Единственное отличие – заблокирована реализация действий, но энергетические процессы протекают так, как если бы происходящее во сне совершалось наяву. Тогда получается, что в некотором смысле оно и в самом деле реально, а именно: снящееся обладает качеством подлинности для ***тела*** человека именно в плане реальности энергетических коррелятов происходящего в сновидении.

Таким образом, можно сказать, что сновидный и объективный миры связаны через энергетическое обеспечение процессов. Это означает, что для того чтобы нечто было для ***человека*** реальным, не обязательно, чтобы оно происходило в объективной действительности. Достаточно, чтобы оно имело энергетическую репрезентацию, соответствующую энергетической репрезентации реальных процессов. Это будет означать, что человек верит в происходящее. Но тогда, в некотором роде, это и в самом деле становится для него физически реальным (данное событие получает реализацию в физическом мире, как представленное в теле человека). Именно так фантазии обретают представленность в физическом мире через выражение в энергетических динамиках человеческого тела.

ГЛАВА 6. ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СНОВИДЕНИЯ

6.1. Состояние сознания во сне и в бодрствовании

Память можно понимать как целенаправленное ***отыскание*** прежних следов в результате чего-то вроде рейда по закоулкам сознания. А можно как совершенно спонтанный, непроизвольный, ненасильственный процесс ***свободного всплывания*** прежних, ранее не актуализировавшихся содержаний в связи с изменением состояния сознания. Т.е. вспоминание можно представить и как усиленный поиск утраченного (забытого), и как совершенно простой, лёгкий, практически автоматический процесс оживления прежних следов при изменении состояния сознания.

В отношении следов, полученных в другом состоянии сознания, метод усиленного вспоминания мало что даёт по одной простой причине: содержания, являющиеся объектом поиска, размещены на других уровнях личности (пластах психики) человека. Это – всё равно, что пытаться, находясь на одном этаже здания, отыскать некий предмет, помещенный на другом этаже здания, не пользуясь при этом ни лестницей, ни лифтом, чтобы попасть на тот этаж. Такой лестницей-лифтом для случаев памяти будет изменение модуса сознания с того, который характерен для нынешнего состояния человека (обычно бодрственное, сфокусированное), на то (или близкое к тому), в котором соответствующий след сформировался.

Почему человек не помнит (или помнит с трудом) многие ситуации детских психотравм? Мы считаем, что потому, что с такими воспоминаниями связаны боль и страдания. Это

правда. Но не вся. Дело в том, что эти следы получены в другом состоянии сознания, детском. Так что здесь действуют сразу два осложняющих фактора: сопутствовавшая боль и иное состояние сознания. При попытке оживления подобного следа человек снова переживёт те драматические эффекты, которые возникли у него в момент получения переживания (психотравмы). Например, тошнота, рвота, температура, головная боль, боль в теле, в суставах, в горле, шум в голове, сердцебиение, спазмы в мышцах и внутренних органах и т.п. Это произойдёт потому, что вспоминание сопряжено с возвращением тогдашнего состояния сознания, а вместе с ним восстановятся и сопутствовавшие проявления на всех уровнях организма.

Так почему же человек не помнит снов? Потому что состояние бодрственного сознания сильно отличается от состояния сновидноизменённого сознания, и чем больше такое отличие у данного конкретного человека, тем меньше он будет способен к лёгкому (спонтанному) вспоминанию сновидений или к удержанию их в памяти. Приёмы, которые обычно при этом рекомендуют специалисты: продолжать некоторое время лежать спокойно и расслабленно, просто выжидая; попытаться припомнить последний эпизод сновидения и от него ненасильственно продвигаться к более ранним (предшествовавшим) моментам; удерживать перед глазами какую-то запомнившуюся деталь сновидения, какой бы незначительной она ни была (или ни казалась), и просто наблюдать за тем, что будет всплывать перед внутренним взором, и др., – вплоть до чисто физических: если не удаётся вспомнить ничего, лёжа на боку или на спине, попробовать повернуться на другой бок или на живот (возможно, при этом тело человека примет такое положение, которое облегчит вспоминание) и т.п.

Это очень хорошие и совершенно правильные рекомендации. Но если попробовать им следовать, то очень скоро обнаружится следующее обескураживающее обстоятельство: иногда сон вспоминается практически самостоятельно (или

вообще при пробуждении помнится), а иногда, как ни старайся, какие техники ни применяй, ничего добиться не удаётся. Причём лично я ощущала эту ситуацию следующим образом. Когда ты ***предрасположен*** вспомнить сон, эта практика (эти приёмы) помогает улучшить качество воспоминания, сделать его богаче и полнее. Если же человек не предрасположен, никакие техники не помогают.

Для меня оставалось неясным: если техники работают (а иногда они работают, в этом нет сомнения), то почему они работают не всегда? Какой более мощный фактор вклинивается в ситуацию, блокируя эффективность техник, в принципе, дееспособных? Конечно, можно сказать, что это внутреннее нежелание или неготовность (допустим, человек на уровне сознания ставит задачу расшифровки сновидения, а на бессознательном противится этому). Это будет правильный ответ, но он мало что проясняет: непосредственного доступа к бессознательному мы не имеем. Средств прямого воздействия тоже: если бы это было не так, осознанного желания – целеполагания хватило бы, чтобы бессознательное делало то, что ему приказывает сознание. Но так не происходит. Хорошо известно, что скорее бессознательное управляет работой сознания, за исключением тех случаев, когда осуществляется вмешательство воли.

Итак, попытка оказать волевое давление на бессознательное – особенно при усилии восстановить утраченное сновидение – не только не приносит положительных результатов, но вообще обрекает ситуацию на неудачу. Учитывая вышеизложенное представление о зависимости вспоминания от состояния сознания, в котором соответствующий след заложился, можно сказать, что сновидение не помнится при пробуждении (или быстро ускользает), потому что состояния сознания в бодрствовании и во сне сильно различаются. И здесь вступают в силу те же принципы, что и с памятью: ранние детские впечатления не помнятся не столько потому, что это было давно или травмирующе (ведь они не всегда были таковы, но всё равно не помнятся), сколько потому,

что состояние сознания стало совсем другим. Человек оказался на другом уровне (слое) психики, и без специальных средств («лифт – лестница») туда не попасть. Всё это означает только одно: для вспоминания информации из другого пласта психики, который характеризуется иным состоянием сознания (именно состоянием сознания, а не знанием и не опытом), необходимо вернуться в состояние сознания, переживавшееся в тот момент, когда данное впечатление закладывалось.

Итак, трудность вспоминания снов обусловлена, прежде всего, тем, что это другое состояние сознания. Во сне сознание в роли наблюдателя, а на первом плане актёры – субличности. Это уровень человека как совокупности субсистем. И соответственно, «прежденебесный порядок», то есть динамики энергии, совпадающие с общемировыми и потому единосущностные им. В этом состоянии на первый план выдвигаются результаты восприятия и кодирования информации на уровне отдельных субсистем и организма как их совокупности. Форма репрезентации (язык кода) – человеческое тело, в динамиках своих состояний и процессов выражающее и репрезентирующее поступающую информацию.

Во сне эти образы–ощущения играют первую скрипку. Соответствуют этому уровню и принципы организации информации, которые отличаются от принципов организации информации бодрствующим сознанием по следующим параметрам:

1) что рассматривается как возможное;

2) как сочетаются элементы языка для порождения осмысленного повествования[111];

3) как ощущает себя агент действия по отношению к миру;

4) где локализуется ***«я»***.

---

[111] Хотя само слово «повествование» здесь не совсем удачно, так как является выражением ss-уровня (уровня Эго). Но то же справедливо и для таких понятий, как «слово», «предложение».

Если во сне сознание может быть помещено в любой объект сновидения, как одушевлённый, так и неодушевлённый, то в бодрствовании локус размещения сознания чаще всего совпадает с тонкой прослойкой ***«я»***, ***Эго***, «самости». Если во сне сознание одновременно может быть локализовано сразу в нескольких точках (персонажах) или же везде и нигде, то наяву у здорового человека при нормальных условиях так не происходит (изменённые состояния сознания мы не рассматриваем). Во сне наличие множества персонажей может восприниматься как одновременная манифестация единого ***«я»*** сновидца. Наяву ***Эго*** чётко отделено от других персонажей, воспринимаемых как ***«не-я»***, «чужое».

Во сне разные варианты «невозможности» (недопустимости) или не действуют, или сильно ослаблены. Наяву обычный субъект при нормальных условиях имеет чёткое представление о ***логической невозможности*** определённых положений вещей («круглый квадрат», А и не-А); о невозможности, обусловленной ***действием законов*** (допустим, законы сохранения энергии, законы прямолинейного равномерного движения, и др.); «***естественно-природных***» законов: солнце встаёт на востоке и садится на западе, реки не текут вспять; ***фактологических*** привязок: дерево выше травы, Европа расположена в северном полушарии, а Австралия – в южном, я родился там-то и тогда-то и т.п.

Соответственно другому кругу возможностей законы сочетаемости информации в сновидении иные, чем в бодрствовании. Например, человеку может сниться, что он находится в комнате за железными решётками, и при этом они ломаются, как шоколад. Персонаж может получить указание: лететь за принцессой на ковре-самолёте и стегать её прутом, но так, чтобы она при этом не проснулась (М.-Л. фон Франц). Человек может видеть мышь величиной с гору и верить этому (не осознавать, что видимое – сон). Сновидец может ощущать себя одновременно действующим лицом и той толпой, которая наблюдает за его действиями.

И, конечно же, совершенно изменяется ощущение пространства и времени за счёт снятия ограничений, налагаемых бодрствующим сознанием в физическом мире: человек может мгновенно и без усилий перемещаться из одной точки в другую и из одного времени в другое. Сновидения продвигающихся по Пути дают основания утверждать, что возможны также ощущения пребывания вообще вне пространства и времени. Во сне иными становятся возможности человека: он может летать, зависать, парить, бежать с необыкновенной скоростью, погружаться на любую глубину, проходить сквозь стены и т.п. Причём, что характерно, все эти непривычные для физического тела бодрственного сознания возможности и положения вещей нисколько не смущают во сне, воспринимаясь как нормальные.

6.2. Индивидуальная объективная реальность

Думаю, что для того, чтобы правильно понять сложную природу феномена сновидения, необходимо ввести понятие «индивидуальной реальности». Индивидуальной реальностью я буду называть тот пласт глубинной реальности, который вступает во взаимодействие с данным конкретным индивидом.

Индивидуальные объективные реальности различаются, и, главное, об этом практически невозможно узнать. Поэтому недействительными являются аргументы типа «мы можем рассказать друг другу о том, что и как мы видим. И поскольку это совпадает, значит, мы видим одно и то же, значит, индивидуальные реальности у всех одни и те же, значит, их не существует, а есть одна объективная реальность и множество субъективных. Вот последние, действительно, различаются, но на то они и субъективные». Подобного рода аргументация в данном случае не работает.

То, что индивидуальные реальности различаются и что об этом ***невозможно узнать***, обусловлено тем обстоятельством, что индивидуальные реальности состоят из осознавае-

мых и неосознаваемых компонентов. Последние по самой своей природе не отслеживаются человеком на уровне сознания, он не отдаёт себе отчёта в получении таких восприятий. Тем не менее бессознательно эта информация присутствует. Соответственно она представлена в базе данных, на основе которых человек судит, принимает решения, перерабатывает информацию, одним словом, действует. Но она не представлена на уровне сознания, поэтому не распознаётся им самим и не может быть передана в явной форме другому лицу.

Учитывая это, можно сказать, что консенсус относительно того, какова же подлинная объективная реальность, невозможен, он просто не реалистичен. Каждый воспринимает своё, но ***думает***, что это то же самое, что воспринимают другие. В значительной степени потому, что осознаваемый образ объективной реальности у практически здоровых людей в нормальных условиях очень близок. Иными словами, то, о чём люди могут поговорить, обсудить, передать друг другу (сообщить), действительно совпадает, и это рождает иллюзию, что люди говорят об одном и том же. А это, в свою очередь, – что они воспринимают объективную реальность одинаково или что их индивидуальные реальности тождественны, а значит, нет никакого смысла вводить такое понятие.

Я утверждаю обратное: многие вещи останутся непонятными, многие зависимости не будут обнаружены, если мы не поймём, что причина несостыковок в коммуникации – не в различиях субъективных реальностей – это есть, но это вторично, а в различиях ***индивидуальных объективных реальностей***. Это действительно ***объективные*** реальности, а не субъективные, так как они буквально – пласты окружающего, с которыми человек взаимодействует, которые ему доступны спонтанно, как данные в непосредственном опыте-переживании. И то обстоятельство, что наличие такого опыта, такого непосредственного переживания не осознаётся человеком, не должно вводить в заблуждение: он (этот опыт) есть и на бессознательном уровне соответствующая информация представлена.

Иначе просто не может быть, поскольку, если объективный мир предстаёт любому живому существу таким, каким оно ***способно*** его видеть (а то, каким оно ***способно*** его видеть, обусловлено параметрами самого существа), то тот пласт реальности, с которым существо устанавливает взаимодействие, контакт, в точности соответствует сущностным параметрам воспринимающего. И поскольку человек несёт в себе такие пласты психики, как сознание и бессознательное (и это фундаментально) просто не может быть по-другому: человек не только будет иметь информацию о мире, зафиксированную осознанно и бессознательно, ему будут открыты, доступны для взаимодействия пласты реальности, контакт с которыми обеспечивается средствами, результаты использования которых ***осознаются*** человеком, и теми, результаты использования которых ***не осознаются*** им.

Если мы это примем, то исчезнет флёр загадочности, таинственности у многих феноменов. Например, представителю технократической цивилизации кажется мистической возможность аборигенов получать информацию такими путями, которые для европейца совершенно недоступны. Обычно это интерпретируют следующим образом: просто у аборигенов задействованы каналы поступления информации, которые европейцы блокируют у себя. Это правда, но не вся. Вернее, это решение уровня ss. Существует и ds-решение: параметры личности и культуры у аборигенов иные, чем у европейцев. Поэтому наложение подобных матриц на универсум даёт разные индивидуальные реальности. Иными словами, в реальности аборигенов дым костра соседнего стойбища действительно передаёт полную, детальную, а главное, абсолютно достоверную информацию[112] и о числе людей, и о том, что они сейчас делают, и об их планах на ближайшее будущее.

---

112 Если европейцы удивляются тому, что аборигены это воспринимают, то те не меньше удивляются тому, как можно этого не воспринимать.

Важный момент: первопричина того, что примитив «читает» эту информацию, а европеец не «читает», не в том, что у первого работают какие-то иные каналы поступления информации (они работают, но не это главное), а в том, что индивидуальные реальности членов примитивного сообщества иные, чем у членов технократической культуры. В ***их*** коллективно-индивидуальной реальности дым также отчётливо информативен в отношении репрезентируемой ситуации, как в коллективно-индивидуальных реальностях европейцев речь.

Ну, вот представим себе, удивились ли бы мы, если бы в присутствии какого-то лица нам сообщили о чём-либо, при этом присутствовавший слышал сообщение, и мы считали бы, что этот язык ему знаком, но он ничего бы не воспринял из сказанного? Разве это было бы для нас не странно? И, если бы он стал спрашивать нас, а как мы узнали о том, о чём узнали, разве мы смогли бы ответить на это что-либо иное, кроме «Но ведь об этом нам только что сказали»?

Сходная ситуация и здесь. Мы этого не понимаем потому, что у нас существует иллюзия, что для всех фактически здоровых людей реальность одна и та же. А если она одна и та же, то всё то, что воспринимает другой, но не воспринимаю я, или его галлюцинация, или моя неполноценность. А это не так: здоровы и полноценны и те, и другие; и те, кто считает, что существует информация, не доступная восприятию обычного человека в нормальных условиях, и те, кто считает, что такой информации нет. Просто реальность первых – такова, а реальность вторых – такова. А это обусловлено особенностями самих людей, придерживающихся подобных верований. Иными словами, первым (как отражение их личности) открываются для взаимодействия такие пласты реальности, где есть информация, которую человек воспринимает, условно говоря, экстрасенсорно; вторым – те, где такой информации не существует. И опять-таки, это является отражением их личностей, их личностных особенностей. Поэтому справедливо и первое, и второе, хотя соответствующие суждения выглядят взаимоисключающими.

6.3. Реальности: глубинная, индивидуальная, сновидная

Возможность пережить психотравмирующий опыт во сне особенно велика, потому что там человек наиболее непосредственно взаимодействует со своим подсознанием и бессознательным. А какие вещи закодированы на этих двух уровнях? В том числе и те, которые были вытеснены из сферы сознания, и те, которые туда никогда не попадали из-за несоответствия их (по тем или иным параметрам) стандартам ***Эго***. Можно сказать, что во сне он встречается лицом к лицу с собой подлинным: не тем, каким рисует его ***Эго***, используя краски социальности, морали, системы декларируемых норм и оценок, а тем, который в данный момент действительно обращён к миру[113].

Иными словами, степень травматичности ленты событий, рисуемой сновидением, может многократно превышать степень травматичности окружающей субъекта реальности (особенно в тех случаях, когда ***«я»*** мощное и его «стандарты качества» очень высоки, а значит, и требования, предъявляемые к «носителю» (человеку как целостному организму), таковы). Ни один человек не может в полной мере отвечать запросам-претензиям своего ***«я»***, на то он и человек, а не святой и не ангел. А значит, чем жёстче стандарты его ***Эго***, тем выше степень неприятия им себя, тем богаче и обширнее тот пласт содержаний, который или вытеснен в бессознательное, или никогда и не проходил барьера осознания. А это значит, что картины, рисуемые такому человеку его собственными сновидениями, будут довольно часто весьма неприятны. Это и является подлинной и глубинной причиной

---

[113] Именно поэтому человек если уж заболевает, то чаще всего это происходит наутро, после пробуждения: пока он бодрствовал, ***Эго*** контролировало (насколько это возможно) ситуацию. Во сне, особенно если тот потребовал затрат энергии – эмоциональной или психической, и при этом субъекту не удалось достичь разрешения конфликта, состояние предболезни может ухудшиться.

скептицизма и недоверия в отношении мира сновидений. Люди на собственном опыте, пусть и бессознательно, знают, что ничего хорошего там не увидишь, и размышления над этими вещами никакой радости не принесут.

И наоборот, чем больше человек склонен принимать и прощать себя и даже, как ни странно, чем ниже стандарты его ***Эго***, тем спокойнее будут его сны. Поэтому можно сказать, что тот, чьи сновидения приносят много беспокойства и неприятных тяжёлых переживаний, должен подумать над тем, что он мог бы сделать, чтобы быть к себе добрее, больше любить, ценить и принимать себя: принимать таким, ***какой ты есть***![114].

Итак, психотравмирующий потенциал сновидения достаточно высок. Иными словами, если во сне человек переживает какой-то неприятный опыт или же предпринимает действия, которые в рамках сновидческих техник расцениваются как неверные (например, бежит от опасности), это может негативно сказаться на положении дел в его «дневной» реальности. И напротив, если сновидцу удается разрешить во сне некоторую проблемную ситуацию, это самым положительным образом влияет и на его бодрственную жизнь. Так каково же отношение между разными типами реальностей, если такое взаимодействие оказывается возможным?

Я убеждена, что мир как глубинная реальность (как v-реальность) устроен таким образом, что он не функционирует изолированно от субъекта. Когда говорят «человек и мир – одно целое», то обычно подразумевают некое размытое, позитивно-окрашенное переживание единения, целостности человека и мира, и т.п. Я предполагаю гораздо более жёсткое содержание: человек и мир, действительно, состав-

---

[114] Хотя справедливости ради отмечу, принимать – это, наверное, самая тяжёлая форма внутренней работы. Здесь требуется не только высокий уровень самосознания, не только готовность быть честным, но и очень специфическая стратегия: работать, не работая; меняться, ничего не меняя.

ляют целое, и это проявляется в том, что параметры составляющей «человек» влияют на параметры составляющей «мир». Влияют не метафорически, а самым буквальным образом: мир обнаруживает себя человеку в том облике, который соответствует, воспроизводит базовые параметры, характеристики самого́ этого человека. Иными словами, отношения в диаде «человек-мир» организованы таким образом, что мир (как ds-, как v-реальность – это просто разные выражения одного и того же качества реальности: ее базового статуса по отношению к объективной, ss-реальности) подстраивается под диспозиции субъекта. Система стремится соответствовать его ожиданиям, полаганиям, убеждениям. Иными словами, мир поворачивается к человеку той стороной, которую тот ***готов*** видеть, а видеть человек готов то, что соответствует ***его собственной внутренней природе***. (Именно поэтому суфии говорят, что стать невидимым легко: надо просто чтобы твои действия не соответствовали ожиданиям окружающих.)

Тогда можно сказать, что индивидуальная реальность данного конкретного человека представляет собой результат наложения матрицы его внутренней природы на универсум мира. Когда накладывается матрица ***Эго***, человек видит те аспекты, которые соответствуют параметрам его ***Эго***. Они могут быть для него неприятны, но тем не менее они достаточно приемлемы, чтобы пройти барьер цензуры сознания. Если же на мир накладывается матрица ds-структуры субъекта (человека уровня отдельных систем и человека как совокупности субсистем), то и результатом такого взаимодействия-запроса будет картина мира, отвечающая потребностям, ожиданиям, чувствам и желаниям этих пластов индивида.

Так и получается, что человек подозрительный, не склонный доверять другим, будет регулярно попадать в ситуации, которые будут убеждать его, что он прав: другим, действительно, верить нельзя. И чем сильнее становится его вера в это, тем больше его мир (***подлинный, реальный*** мир жизненных ситуаций) будет напоминать королевство кри-

вых зеркал, где всё – ложь и обман[115]. Агрессивному человеку мир откроется как агрессивный. Более того, в ситуациях, которые будут к нему «подтягиваться», обнаружится много такого, что будет провоцировать его на проявления агрессии и тем самым как бы подкреплять его базовую уверенность, что именно такие формы взаимодействия конструктивны и оправданы.

Подобное понимание взаимообусловленности событий характерно для многих духовных традиций. Вот как об этом говорят суфии:

Мир – проекция твоих чувств
Космос – форма божественного закона,
Твой здравомыслящий отец.
Когда ты испытываешь по отношению к нему
Неблагодарность
Очертания мира кажутся злобными и уродливыми.
Помирись с этим отцом, с изысканностью узоров,
И все пережитое наполнится ощущением близости[116].

Когда вы думаете, что ваш отец
Повинен в несправедливости,
Его лицо выглядит жестоким.
Иосиф своим завистливым братьям
Казался опасным.
Когда вы помиритесь с отцом,
Он будет выглядеть умиротворенным и дружелюбным.
Весь мир есть форма истинности.
Когда человек не ощущает благодарности к ней,
Форма выглядит так, ***как он это ощущает***.
Она отражает его злобу,
Его своекорыстие и страх.
Помирись с Вселенной.

---

[115] Как говорят персонажи в фильме «Бездна»: «Ты везде видишь заговор» – «Так везде и есть заговор!».

[116] ***Руми Джелал ад-Дин.*** Сокровища вспоминания. М., 2002. С. 139.

Возрадуйся в ней.
Она преобразится в золото. Воскрешение
Наступит сейчас. Каждое мгновение –
Новые красоты.
И никогда никакой скуки!
Вместо нее изобильный, изливающийся
Звук многих источников в твоих ушах[117].

Итак, главную особенность природы v-мира я усматриваю в том, что в отношении него действует принцип относительности сродни эйнштейновскому: позиция наблюдателя влияет на поведение системы. Мир объективной реальности – это результат наложения матрицы ***Эго*** на v-мир, то есть это результат поверхностного взгляда на него со стороны плоскостной структуры. Поскольку ***Эго*** у всех членов данного социума довольно отчётливо отстроено в соответствии с общепринятыми и общекультурными стандартами, а также потому, что в его основе – общие для человека, как вида, формы и средства восприятия и переработки информации, постольку объективная реальность (реальность консенсуса) всеми здоровыми членами данного сообщества при нормальных условиях видится практически одинаково.

Иное дело – индивидуальные реальности. Они различаются по многим причинам: и из-за индивидуальных особенностей организации и функционирования средств восприятия и переработки информации, допустимых в границах нормы; и из-за специфики личностной истории, определяющей характер регулятивов, усвоенных человеком от своих близких (и прежде всего родителей); и из-за различий физической, телесной организации людей (а тело и является тем «инструментом», который репрезентирует своими средствами информацию, поступающую с различных пластов v-реальности).

---

117 ***Руми Джелал ад-Дин.*** Сокровища вспоминания. М., 2002. С. 159–160.

Именно параметры ***индивидуальной*** реальности будут лежать в основе картины сновидений данного конкретного человека, поэтому, кстати говоря, работа с сонниками и с общими символами любой традиции может дать лишь самое грубое приближение к пониманию подлинного смысла сновидения человека, поскольку, по определению, они опираются на те или иные пласты «общечеловеческого». Но в индивидуальной истории личности могут быть отражены и зафиксированы совсем другие смыслы. Например, в «народной» традиции истолкования символики сновидений считается, что собака – это друг, кошка – враг, но, допустим, у данного конкретного человека в детстве был эпизод, когда на него бросился огромный пёс и сильно напугал ребёнка. Останется ли для данного человека значение «друг» содержанием символа собака? Весьма сомнительно. А коты, допустим, всегда жили в их семье и с ними у ребёнка связано много хороших переживаний. Будет ли значением символа «кошка» для него «враг»? Вряд ли.

То же самое верно и в отношении более продвинутых традиций. В частности, фрейдовского психоанализа, предполагающего истолкование любого содержания символов сновидений в сексуальном ключе (заметим: весьма однообразного истолкования, ещё Фрейд честно отмечал это однообразие, правда, усматривал его причину в однобокости человеческой природы вообще, а не в специфичности своего собственного внутреннего мира). Даже у его ближайших учеников и последователей такой перекос вызывал возражения, что и послужило причиной разрыва с Фрейдом и формирования собственных интерпретативных моделей (Юнг, Адлер).

Как рассматривать эти альтернативные подходы? Кто в конечном счёте прав?

Как ни странно, все правы. И Фрейд со своим угнетающе однообразным перекосом в сторону сексуальной символики, и Юнг, и Адлер. Дело в том, что в соответствии с вышеизложенной логикой взаимодействия разного плана реальностей: v-, объективной (реальности ***Эго***) и индивидуальной

реальности человека, – мир, ***действительно***, оборачивается к субъекту той гранью, которая соответствует его внутренним диспозициям. И в его снах, ***действительно***, будут представлены именно те содержания, которые соответствуют параметрам его глубинной личности (его v-мира).

Поэтому если специфика его внутреннего мира такова, что сексуальные мотивы в нём (***в его*** внутреннем мире) имеют статус безоговорочно доминирующих, то и v-реальность подбросит ему именно такие ситуации. В результате отстроится соответствующая этим параметрам (как подкрепляющая его диспозиции, внутренние ожидания) его индивидуальная реальность[118].

Важнейшее качество сновидческой реальности: её природа такова, что параметры наблюдателя предопределяют, задают параметры системы. В соответствии с ней, а также с объективной реальностью, сформируется логика и символика его снов. Так и окажется, что символы сновидений с односторонним, очень сильным уклоном в сторону сексуальности, действительно, ***верно*** отражают природу не только ***внутренних диспозиций*** человека, но и его ***индивидуального объективного*** мира, в котором именно ***такие*** стимулы (компоненты) играют доминирующую роль (являются системообразующими в плане эмоций, желаний, мотивов и пр.).

Если внутренний мир человека, его базовые личностные диспозиции таковы, что фундаментальную роль в нём играют архетипические переживания, то v-реальность обернётся к нему ***именно этой*** своей стороной, то есть на передний план выдвинутся (действительно, объективно, а не в его предвзятом воображении!) ситуации и взаимодействия, где именно подобного рода компоненты окажутся играющими ведущую роль. Соответственно этим параметрам будет отстраиваться и индивидуальная реальность данного человека, как такой ас-

---

[118] Напомню, индивидуальная реальность – это нечто ***объективное***, это пласт, срез подлинной ds-реальности, данный человеку в непосредственных ощущениях – переживаниях.

пект v-реальности, который дан, открыт именно ему, который отвечает и созвучен ***его*** диспозициям. Как результат, и в его сновидениях именно эти аспекты окажутся ведущими. Причём это будет абсолютно верно, потому что в ***так*** видимой реальности они, действительно, – первая скрипка.

Если базовая диспозиция индивида – ощущение необходимости достижения власти как главного условия личностного роста и переживания удовлетворительного качества жизни, то v-реальность откроется ему множеством таких ситуаций и взаимодействий, где на передний план выдвигается (просто обязан выдвигаться!) именно этот стимул, подкрепляя и усиливая уверенность субъекта в правильности его картины мира. Соответствующей такой картине индивидуальной реальности будет и символика сновидений.

В общем, логика понятна. Человек не просто «видит» в окружающем то, что ожидает, что готов увидеть. Фундаментальной характеристикой v-реальности является то, что она, действительно, ***подстраивается*** под диспозиции субъекта. ***Параметры наблюдателя влияют на поведение системы: система стремится оправдать его ожидания.*** Описывая ситуацию, человек описывает себя, потому что система ведёт себя в соответствии с ***его*** ожиданиями. В мире представлено ***всё***. Но реализуется в отношении данного субъекта то, что соответствует его предиспозициям. В итоге человек имеет дело – на практике, а не в фантазиях – именно с той реальностью, которая воображается, мнится ему, в подлинность которой он верит.

В этом я вижу глубинный смысл утверждения «по вере вашей дано вам будет». В этом же я вижу реализацию принципа справедливости воздаяния: природа глубинной реальности такова, что человек ***обрекается*** на то, чтобы на своём опыте («на собственной шкуре») испытать, опробовать то, что он адресует миру, примерить на себя тот «костюмчик», который сшит по его собственным меркам.

В этом же я вижу смысл метафоры «зеркало», которая так часто встречается в дзэнских текстах: мир лишь зеркало, в которое человек смотрится, чтобы увидеть себя. Это не

просто красивые слова. Это верные описания логики отношения человека и мира, но не ss-мира (мира объективной реальности), а ds-, v-мира, мира глубинной реальности.

Учитывая ***такую*** логику взаимодействия и взаимообусловливания разного типа реальностей, оказывается возможным понять, как получается, что одновременно могут быть верны не просто различные, но и взаимоисключающие представления о природе мира, человека и, в частности, о символике и функциях сновидений как феномена. Дело тут не в многоплановости феномена, из-за чего каждый с определённым основанием увидит в нём что-то своё, и это увиденное окажется чему-то реально соответствующим[119]. Главное – иная, чем это принято считать, логика отношений между миром физической реальности, мирами мыслей, идей, фантазий, верований человека и его собственным внутренним миром (миром его телесных ощущений и чувствований). Дело в ***иной логике*** взаимоотношения реальностей, обусловливающей возможность отстраивания ***действительной подлинной*** реальности в соответствии с ***ожиданиями, верованиями*** субъекта. Ещё раз подчеркну: видимое, усматриваемое каждым в мире – это не его иллюзия, это ***верное*** восприятие того, какова реальность. Одна небольшая оговорка: какова ***та*** реальность, которая открывается ***ему***, вступает во взаимодействие с ***ним***. И она, действительно, дана будет ему в непосредственных ощущениях. И в этом смысле она абсолютно физична, подлинна, материальна, объективна. Но она дана ***ему*** в ощущениях – и это причина того, почему она ***индивидуальна***.

6.4. Почему разные концепции сновидений верны

Теперь рассмотрим ещё один аспект. То, что на протяжении многих лет продолжают существовать, не отменяя друг друга, концепции, предлагающие различные, подчас взаи-

[119] Поэтому – в этом смысле – все они «частично» верны.

моисключающие объяснения одним и тем же вещам, кажется удивительным. Ведь теория жива, пока у неё есть приверженцы, сторонники, то есть те, кому она «строить и жить помогает». Но как может быть, что «строить и жить помогают» представления, в которых феномен толкуется противоположным образом? Ведь не может же быть истинным одновременно белое и чёрное, круглое и квадратное, железное и деревянное? Тогда что же истинно? Каков феномен на самом деле?

Он такой, каким мы его видим. А видим мы его таким, каковы мы сами, при этом подчеркну: наше видение не иллюзорно (иллюзии и заблуждения, разумеется, возможны и случаются, но это другой вопрос, и не о нём сейчас речь). Оно действительно ***верно отражает*** природу интересующего феномена – но в том его воплощении, в той реализации, которая соответствует природе вопрошающего, которая ***доступна*** восприятию вопрошающего, а доступно то, что соответствует его собственным интенциям и предиспозициям. Как говорил Судзуки, анализируя процесс постижения: «Можно задаться вопросом о том, как художник углубляется в дух изображаемого растения, если, например, речь идёт о знаменитой картине XIII века, на которой Моккей (Муцзи) изобразил гибискус? Эта картина сейчас считается национальным сокровищем и хранится в Киото в храме Дайтокудзи. Секрет в том, чтобы стать растением. Но как человек может стать растением? Оказывается, само уже стремление человека нарисовать растение или животное подразумевает, что в нем есть что-то соответствующее этому растению или животному. Если это действительно так, он вполне может стать объектом, который желает изобразить.

На практике это достигается посредством интроспективного рассмотрения растения. При этом сознание должно быть полностью свободно от субъективных эгоцентрических мотивов. Оно становится созвучным Пустоте, или ***та́ковости,*** и тогда человек, созерцающий объект, перестаёт осознавать себя отличным от него и отождествляется с ним. Это отождествление дает возможность художнику чувствовать пульсацию жиз-

ни, которая проявляется одновременно в нём и в объекте. Вот что имеют в виду, когда говорят, что субъект теряет себя в объекте и что не художник, а сам объект рисует картину, овладевая кистью художника, его рукой, его пальцами»[120].

Истолкование символики сновидений может осуществляться на разных уровнях понимания смысла: даже не в том отношении, что полнее или что поверхностнее, а в другом. Поскольку всякое событие ds-уровня имеет множество пластов реализации в зависимости от структурного уровня материи, то и понимание может сосредоточиваться на том или ином уровне, при этом оно может быть очень полным или довольно полным, однако совершенно не исключать возможности абсолютно другого объяснения. В этом причина того, почему самые разные традиции истолкования сновидений благополучно живут и здравствуют по сей день, а также имеют своих активных приверженцев, которым реально помогают, хотя внешне находятся в непримиримых отношениях друг с другом. Это и «народная традиция», и психоанализ, и юнгианская, и гештальт-, и глубинная психология, а также процессуальная психология, психология традиционных сообществ и др. Они совершенно различаются, и при этом, как ни странно, не исключают друг друга, не подрывают друг друга, поскольку фокусируют своё внимание на том уровне процессов, который по тем или иным причинам актуален, особо значим именно для ***их*** носителей (основоположников и нынешних приверженцев и последователей).

При этом каждая такая концепция может довольно полно охватывать избранный ею для анализа уровень процессов, но это, однако, не исключает того, что другая традиция, в корне отличная от неё, тоже может довольно полно описывать ***этот же*** уровень феноменов ***своими*** средствами и ***в своей*** категориальной сетке. Просто тот аспект v-реальности, который открывается приверженцам одной традиции как

---

[120] ***Судзуки Д.Т.*** Мистицизм: христианский и буддистский. Киев, 1996. С. 43–44.

соответствующий ***их базовым личностным диспозициям*** (и соответственно, базовым параметрам их индивидуальных реальностей), может отличаться от того аспекта этой же v-реальности, который окажется отвечающим глубинным параметрам внутреннего мира приверженцев другой традиции (и соответственно, общей частью ***их*** индивидуальных реальностей). А первопричина – отличие глубинных параметров внутреннего мира, в соответствии с которыми к v-миру оказываются обращены разные личностные предиспозиции (предрасположенности: от генетических до социокультурных).

Как отвечающее глубинным параметрам внутреннего мира людей, сходных в определенном отношении (в отношении типа личности, или типа культуры, или исторического промежутка времени), истолкование феномена сна и его символики, предлагаемое той или иной традицией, неизбежно окажется значимым, ценным, актуальным, терапевтичным для ее приверженцев.

ГЛАВА 7. МНИМОСТИ В СНОВИДЕНИИ

7.1. Парадоксы времени в сновидениях

Многие исследователи сна и сновидений отмечают необыкновенную особенность восприятия и переживания времени во сне. В частности, упоминается такая странная вещь: иногда внешний звук или обстоятельство, будящие человека (т.е. объективно – прерывающие сновидение своей внезапностью и неожиданностью), в ткани сновидения предстают как заключительный аккорд, финальный акт развернутой цепи событий, причем их появление оказывается ***замотивировано всем содержанием сновидения,*** подводящего к ***логичному*** появлению исходного звука или обстоятельства, разбудившего человека. Звучит запутанно и не понятно? Проще будет продемонстрировать на примере.

Известный исследователь сновидений А.Мори записал свой сон, где ему привиделось, что он жил в период французской революции, был схвачен, судим, осужден и гильотинирован. В реальности этому соответствовало следующее: прут в изголовье кровати, украшавший ее спинку, отломился, упал и ударил сновидца по шее. Это подтвердила его мать, сидевшая у постели болевшего в то время Мори.

Итак, событие, которое и привело к пробуждению (к прерыванию сна), оказалось не просто встроенным в ткань сновидного повествования и даже не просто ***логично, замотивированно*** встроенным, но оно оказалось ***конечным*** звеном длинной цепи событий в сновидении. Иными словами, то, что в реальности было внезапным и неожиданным происшествием, положившим конец сновидению (прервавшим

его), в сновидческой реальности ***запустило*** цепочку событий (т.е. стало триггером), где оно же, но только представленное в символической форме (в ткани сновидения), оказалось завершающим звеном. Как такое возможно? При этом в объективной реальности проходит только миг между пробуждающим воздействием и пробуждением – нередко имеются сторонние наблюдатели, подтверждающие, что пробуждение последовало непосредственно вслед за воздействием – как в случае матери Мори.

Вот что об этом еще в XIX в. писал Карл дю Прель: «Это своеобразное явление (скучение представлений, обусловленное трансцендентальным измерением времени – И.Б.) наблюдается в сновидениях, которые отнюдь не представляют собой редкого явления и которые подлежат всегда опыту, т.к. могут быть вызваны даже искусственно. Уже Дарвин–старший в своей «Зоономии» обратил внимание на то, что внешние раздражения, доходя до сознания спящего и будя его, тем не менее, могут служить поводом к возникновению пространного сновидения, которое, значит, имеет место в краткий промежуток времени между восприятием раздражения и пробуждением. Но при этом вызываемое внешними причинами пробуждение получает при посредстве драматически обостряющегося ряда представлений внутреннюю мотивировку. Так, однажды Картезий укусом блохи был разбужен от сновидения, кончившегося дуэлью, в которой он получил сабельный удар в укушенное блохой место»[121].

Обратим внимание на интересное замечание: пробуждающее событие[122] при посредстве цепочки сновидческих образов получает ***внутреннюю мотивировку***. Это перекликается с идеей Р.Лэнгса, что человек всегда стремится предстать

---

[121] Цит. по: Экзегетика снов: европейские хроники сновидений. М., 2002. С. 252.

[122] Вообще говоря, «пробуждающее событие» – не очень хорошее выражение, т.к. оно ассоциируется с пробужденностью-просветленностью, а здесь подразумевается просто прерывание сна.

максимально рационально мотивированным в глазах окружающих (и в частности, своего психотерапевта): «У личности есть фундаментальное стремление, потребность продуцировать поверхностные послания, которые имеют смысл, звучат разумно, содержат логичное повествование»[123].

Как я полагаю, это относится не только к поверхностным посланиям. Иными словами, личность заинтересована не только в том, чтобы перед другими предстать в таком свете, но, что важнее, и внутренне, перед самим собой. На мой взгляд, корни многих самообманов следует искать в такой внутренне инициированной модификации подлинных взаимосвязей. Причем это не обязательно указывает на «злой умысел» обманывающегося. Причина может быть в том, что, не сознавая подлинных мотивов, истинных запросов и побуждений из-за их локализации в бессознательном, человек, ощущая «провалы» смысла, мотивационные ямы, автоматически и непреднамеренно стремится их заполнить аргументацией, которая им самим, внутренне, воспринималась бы как приемлемая, допустимая, делающая его в его собственных глазах разумным и здравомыслящим субъектом. А уже потом – в глазах других.

Помочь в истолковании такого рода событий могут парадоксы времени, регистрируемые в измененных состояниях сознания. В связи с этим история «Султан в изгнании»:

Однажды правитель Египта затеял спор со своими учеными мужами относительно того, возможна ли ситуация, описанная как ночное вознесение Мухаммада. «В предании говорится, что Пророк был вознесен со своего ложа прямо в небесные сферы. Он успел увидеть рай и ад, девяносто тысяч раз беседовал с Богом, пережил еще многое другое и возвратился на землю в то время, когда его постель еще не остыла, а сосуд с водой, перевернувшийся при его вознесении, даже не успел полностью опустеть.

---

123 ***Лэнгс Р.*** Рабочая книга психотерапевта. Бессознательные аспекты общения и их понимание. М., 2003. С. 44.

Некоторые считали это возможным благодаря различным изменениям времени. Султан же утверждал, что это совершенно невозможно.

Мудрецы уверяли, что для божественной силы все возможно. Но этот аргумент ничуть не убедил монарха»[124].

Чтобы разрешить сомнения, султан пригласил суфийского шейха Шихабеддина. «Я вижу, – сказал шейх, – что обе стороны далеки от истины. Поэтому без всяких предисловий приведу свое доказательство: предание можно объяснить фактами, поддающимися проверке»»[125].

Далее шейх дал султану возможность сквозь четыре открытых на разные стороны окна познакомиться с четырьмя миражами, три из которых его сильно напугали, т.к. были видениями наступавшей вражеской армии, пожара и наводнения. Распахивая окна вторично, шейх давал возможность султану убедиться в том, что все это лишь миражи. Наконец, он предложил ему окунуть голову в сосуд с водой. И в тот момент, как шах это сделал, он оказался в незнакомом месте на пустынном берегу.

Далее с султаном происходят всякие события: он сначала бедствует, потом женится на прекрасной и богатой женщине, живет с ней семь лет, заводит семерых сыновей, затем снова попадает в сети нищеты, вынуждающей его тяжело и безуспешно трудиться. В момент отчаяния он возвращается к тому месту на берегу, где оказался после того, как опустил лицо в сосуд с водой, и начинает истово молиться. Совершая омовение, он окунает голову в воду и снова оказывается в своем прежнем дворце, рядом с шейхом и придворными. «Перед ним стоял сосуд с водой. – Семь лет в изгнании, о злодей! – заорал султан. – Семья, необходимость быть носильщиком! И как ты не побоялся Бога всемогущего!

– Но ведь это длилось только одно мгновение.

Придворные подтвердили слова шейха, но султан не мог заставить себя поверить в это»[126].

---

124 ***Идрис Шах.*** Караван сновидений. М., 2000. С. 149–150.

125 Там же. С. 150.

126 Там же. С. 151–152.

В ярости повелитель хотел казнить шейха, но тот, воспользовавшись тайным умением, мгновенно перенесся в другое место, на много дней пути от столицы Египта. Оттуда он прислал султану письмо:

«Семь лет прошло для тебя, как ты уже понял, в течение одного мига, пока твоя голова была в воде, – это всего лишь проявление определенных способностей, и твое переживание не имело особого значения – оно было иллюстрацией того, что может случиться.

Ты спросил о том, могла ли постель не остыть, а сосуд не опустеть, как об этом говорится в предании о Пророке.

Не то важно, может что-либо произойти или не может, – все может произойти. Важно значение происходящего. Переживание Пророка имело глубокое значение, тогда как происшедшее с тобой не имело никакой ценности»[127].

Итак, обратим внимание, в качестве средства аргументации суфийский учитель говорит о доказательстве, которое состоит в том, что доказываемое обретает для субъекта качество абсолютной очевидости, будучи пережито в собственном опыте. То же качество очевидности, как следствие проживания в собственном опыте, присутствует и в сновидениях.

Здесь вспоминается другая суфийская история. Человек жалуется друзьям в чайхане: я дал такому-то серебряную монету, но у меня нет свидетелей, и я опасаюсь, что он не захочет отдавать мне долг. Сидящий по соседству суфий советует: «Пригласи его сюда и упомяни в разговоре в присутствии всех этих людей, что ты одолжил ему двадцать золотых монет. – Но я ведь одолжил ему только одну серебряную монету! – Именно это, – сказал суфий, – он и выкрикнет, и каждый услышит его. Тебе ведь нужны свидетели, не так ли?»

Подобным же образом и в истории с приключениями султана, очевидность внутренне пережитого необычного опыта становится бесспорной для окружающих благодаря импульсивной реакции правителя. Для него же самого этот

---

[127] ***Идрис Шах.*** Караван сновидений. М., 2000. С. 152.

опыт был убедителен настолько, что он хотел отрубить голову шейху. Подобная убедительность – атрибут важного отличия такого способа аргументирования: неоспоримая ***достоверность*** собственного переживания (хотя его ***реальность*** – это вопрос, недаром шейх в письме отмечает, что «это всего лишь проявление определенных способностей»).

Так же и в сновидении: для спящего достоверность переживаемого не подлежит сомнению, а вот его реальность – это отдельный вопрос. Если мы будем исходить из теории идеальных миров, то тогда все, представленное в наших фантазиях, обладает некоторой степенью реальности. И в частности, реальности идеального конструкта. Минделл так характеризует реальность сновидений: персонажи и ситуации сновидений нелокальны и вневременны. Они как бы размазаны по пространству-времени подобно объектам микромира до наступления момента наблюдения. И именно ситуация истолкования образов сновидений локализует их в пространстве-времени, делая привязанными к той конкретной ситуации, где и когда реализуется понимание данным сновидцем образов его сна. Конкретным же проявлением акта локализации становится осознание того, какие именно аспекты, какие части личности сновидца обретают звучание-представленность в данных образах.

Вернемся к прерванным сновидениям. Главное здесь то, что человек находится одновременно как бы в двух реальностях или на границе двух реальностей: объективной и сновидческой. Будящее воздействие из внешнего мира выдергивает его в объективную реальность. Еще длящееся сновидение удерживает его в сновидной реальности. И здесь, как мне кажется, вступает в силу принцип двунаправленности причинно-следственных зависимостей в пограничных между разными мирами сферах. Иными словами, то, что выступает причиной в цепи событий, рассматриваемых из сферы одного мира, оказывается следствием, конечным звеном цепи событий, рассматриваемых из другого мира. Допустим, пробуждающее воздействие – громкий звук, укус блохи, удар прута. Увиденное из мира объ-

ективной реальности, это событие выступает ***заключительным*** звеном сновидения. Оно же, увиденное из мира сна – ***начальное*** звено сновидения, т.к. запускает цепочку событий. И оно же – заключительное событие в цепочке сновидных образов, если смотреть из сновидной реальности.

7.2. Понятие мнимого времени

У Арнольда Минделла встречается понятие мнимого времени. Вслед за космологом Стивеном Хоукингом он определяет его как вертикальную ось системы координат по времени. Иными словами, привычное нам время, на которое ориентировано миропонимание в объективной реальности, может быть представлено как стрела, направленная из прошлого в будущее. В таком случае мнимое время предстает как вертикальная ось, особенностью которой становится отсутствие различия между ее верхней и нижней частью (между ее частями, расположенными выше и ниже прямой линейного времени). «Это означает, что между прямым и обратным направлениями мнимого времени не может быть никакого значимого различия. С другой стороны, все мы знаем, что в случае «реального» времени между прямым и обратным направлением существует огромная разница. Откуда берется эта разница между прошлым и будущим? Почему мы помним прошлое, но не будущее?»[128]

Итак, особенностью графического представления мнимого времени является то обстоятельство, что ось мнимого времени проходит через некую точку на линии реального времени, перпендикулярно ей, и при этом равноудаленные от центра точки представляют собой одно и то же число. Минделл отмечает, что такая интерпретация находится в русле идей Лейбница, который определил мнимое число i уравнением:

$$i \times i = -1$$

[128] Цит. по: ***Минделл А.*** Сила безмолвия. М., 2003. С. 170.

и назвал его «Святым Духом» математики. Лейбниц считал, что мнимые числа представляют собой «прекрасное и удивительное убежище божественного духа – почти двойственную природу между бытием и небытием».

В таком случае возникает вопрос, каким должно быть число, чтобы при перемножении на себя самого дать минус? Ведь известно, что минус на минус дает плюс, плюс на плюс – тоже плюс, а минус возникает только при перемножении минуса на плюс. Но в данном-то случае речь идет об умножении числа на самого себя. А это значит, что и знак у него один и тот же. Но тогда при перемножении мы должны получить плюс, а никак не минус. В соответствии с логикой обычной математики результатом такого действия мы имеем невозможное число (оно и названо мнимым). Тем не менее оказывается, что, несмотря на кажущуюся несообразность таких чисел (их логическую невозможность), они теоретически удобны. В частности, они могут быть использованы как математический инструмент для объединения теории относительности и квантовой теории. Как уточняет Минделл: «Для того чтобы вселенная подчинялась обоим этим законам (теории относительности и квантовой механике), она должна была возникнуть не из единственной особой точки (сингулярности), где и время и пространство являются нулевыми, а из более сложной разновидности времени, которая допускает непрерывный переход от мнимых пространств (предшествующих размерностям объективной реальности – в терминологии Минделла – общепринятой реальности – И.Б.) к «реальным»»[129].

По мнению Хоукинга, время имеет как реальную, так и мнимую составляющую и представимо в виде комплексного числа

t=t(действительное)+t(мнимое).

Итак, для того, чтобы было возможно, что и теория относительности, и квантовая теория одновременно справедливы, требуется допустить происхождение вселенной из со-

---

[129] ***Минделл А.*** Сила безмолвия. С. 170.

стояния, задаваемого зависимостями, где перемножение числа на самого себя дает минус единицу (отрицательную величину).

Задумаемся, как такое возможно (даже не в физическом, а в логическом плане)? Иными словами, как возможно, что число, будучи умножено само на себя, даст результат, который был бы возможен, если бы оно умножалось на выражение, обратное себе самому (допустим, р на не-р)?

Наверное, модели могут быть различными. Но мне видится такая: числа, расположенные на вертикальной оси времени и равноудаленные от точки пересечения с прямой линейного времени, в одно и то же время, в одном и том же отношении и тождественны, т.е. являются одним и тем же числом, и противоположны, т.е. являются числами с обратным знаком. Это не так бессмысленно, как может показаться на первый взгляд. Ведь характеристикой вертикальной прямой, проходящей через точку на линии реального времени – по определению – является то, что на ней прямое и обратное направление не различаются. Но это как раз и значит, что числовое выражение времени, представленное отрезком, уходящим вверх от горизонтальной линии, является тем же самым, что и числовое выражение времени, представленное отрезком, уходящим вниз от горизонтальной линии. Т.е. числа, представимые равноудаленными и противоположно ориентированными отрезками, совпадают. В то же время, поскольку они располагаются на осях, идущих в разных направлениях, они в то же самое время и в том же самом отношении, противоположны, т.е. имеют разные знаки.

Еще раз: это два числа с противоположных концов вертикального времени. Они одновременно и одно и то же число (нет разницы между прямым и обратным временем), и противоположности (что-то вроде плюса и минуса, расположены с разных концов шкалы). Поэтому они способны при перемножении само на себя дать минус, как обычно дают противоположные числа. Иными словами, одинаковые числа с противоположных концов вертикальной шкалы време-

ни это – ***в одно и то же время, в одном и том же отношении*** – и одно и то же число, и противоположные (минус и плюс). Противоположные, т.к. с разных концов шкалы от центра, одно и то же – т.к. в этой линии нет различия в направлении.

То же, вероятно, имеет место и для других противоположностей: хорошо – плохо, добро – зло. Мы их помещаем в нашей системе координат, и они оказываются ***только*** взаимоисключающими, а ***на самом деле***, они с вертикальной шкалы: т.е. они, в принципе, – одно и то же, не различаются. Поэтому, если вспомнить о библейской метафоре грехопадения, которое последовало за вкушением от древа познания добра и зла, то можно сказать, что змий, искушавший человека, на самом деле его обманул. Ведь он обещал, что, вкусив от этого древа, люди станут подобны богам. Но так не происходит: знание Бога о добре и зле – это не то знание, которое человек получил в результате вкушения: разделение-то противоположностей в его мире состоялось, а вот аспект их тождества был упущен (он не возможен в системе координат нашего мира).

Вернемся теперь к вопросу о парадоксах времени в сновидениях. Идея мнимого времени – это один из возможных вариантов их объяснения. Рассмотрение ситуации внезапного пробуждения как пограничной для разных типов реальностей – другой вариант.

Но как же все-таки быть с мгновенностью события? Ведь объективные свидетельства очевидцев однозначно указывают на то, что между пробуждающим импульсом и пробуждением – всего лишь мгновение, но за это время в сновидной реальности успевает развернуться целая цепочка событий, регистрируемых сновидцем. Возможно, данные нейрофизиологии позволяют пролить свет на этот вопрос. В частности, было установлено, что существует время, в течение которого решение организмом уже принято, а сознание ещё не осведомлено об этом. Антонио Р. Домазио сообщает о том, что было экспериментально установлено наличие временного интервала, разделяющего осознание некоего решения (в экс-

перименте – решения согнуть палец), и момент, когда электрическая активность мозга однозначно указывала на неизбежность такого события. Активность мозга изменялась за треть секунды до того, как испытуемый принимал осознанное решение. И еще: «Как предполагают Патрик Хаггард из лондонского университетского колледжа и Джон. К.Ротвелл из лондонского института когнитивной нейрофизиологии, головной мозг отбрасывает восприятие цели примерно на 120 миллисекунд в прошлое, благодаря чему мы и не замечаем отдельных кадров, из которых состоит просмотр окружающего мира»[130].

Я думаю, что эти данные могут дать основания для понимания такого феномена, как отсроченное восприятие пробуждающего сигнала. С их учетом, как представляется, можно предложить два варианта интерпретации событий:

1– или отбрасывается в прошлое сюжет сновидения, и его заключительный момент оказывается воспринимаемым как совпадающий по времени с пробуждающим раздражителем,

2 – или задерживается осознание пробуждающего стимула, при этом разворачивается цепочка событий, где пробуждающий раздражитель становится заключительным звеном.

7.3. Интуиции и фантазии

А.Минделл пишет о том, что в основе всех симптомов и вообще любых проявлений физического (в смысле плана реальности) мира лежит некая синкретичная смесь ощущений-переживаний, в которых слиты знание, вера, фантазия, реальность и т.п. Мне кажется, что это переживание – вообще иной природы. В нем содержатся зачатки, зерна того, что, развившись, превратится в фантазии или в реальные мысли, в знания или в веру. Я бы сказала, что это действительно слитое, синкретичное переживание, но отличающееся по типу

---

130 ***Домазио А.Р.*** Возвращаясь в прошлое // В мире науки. 2003. Янв. С. 59.

от всего того, что потом из него развивается. Оно лежит в основе их всех, но не является их суммой. Их еще нет, они не родились, не оформились еще. Это их прото-переживание. Оно по своей природе эволюционно более древнее, более базовое, корневое, лежащее в основе. В базовом переживании человек ощущает всем своим существом. Мне неоднократно приходилось слышать от разных людей и читать в книгах, где представлен опыт глубинного постижения: на вопрос, откуда эти люди знают, что нечто истинно, если оно еще не нашло подтверждения (или не реализовалось, или реализовалось, но им это не известно), они всегда отвечают, что знают это всем своим существом.

Поскольку это, как мне всегда казалось, очень расплывчатое объяснение и очень неясное указание, то я всему этому просто не придавала значения, рассматривая как метафору для репрезентации опыта, невыразимого в естественном языке, т.к. в нем просто нет средств для передачи такого переживания. А сейчас я думаю, может, это так и есть? Может, это не метафора? Может, человек и вправду ***знает всем своим существом*** на тех стадиях формирования его внутреннего образа внешней ситуации, когда взаимодействие с этой ситуацией еще находится на уровне «заигрывания» (в терминологии Минделла)?

Ведь что такое это «заигрывание»?

В представлении Минделла, которое он подкрепляет ссылкой на идеи квантовой физики, это самый первый момент взаимодействия с объектом, которое потом человек оценит (будет внутренне воспринимать) как неизвестно почему состоявшееся обращение его внимания на объект. Человек упустит это первое переживание (Минделл говорит «маргинализирует», т.е. вытеснит на периферию сознания) и будет искренне считать, что это он был инициатором взаимодействия, хотя и не понятно, почему объект привлек его внимание.

Человек обладает способностью мгновенно и автоматически бессознательно отыскивать логически приемлемое обоснование своему поведению, подлинных причин которого он сам не знает (не понимает).

В этом плане очень примечательно то, что происходит в процессе гипнотического воздействия. Если субъекту, находящемуся в состоянии сомнамбулы, внушить некую картинку (например, о посещении зоопарка), он «начинает оживленно прохаживаться по залу, вглядываясь в будто бы летающих в больших клетках птиц, рассматривая ползающих змей и отдыхающих тигров; он настойчиво просит воображаемого попугая назвать свое имя и вдруг начинает громко хохотать над ужимками мнящихся ему мартышек. Если сомнамбуле говорят: «Не чувствуете ли вы, какая нынче холодная погода, да и снег идет, не правда ли?» – он начинает зябко ежиться, дрожит, стряхивает невидимые снежинки с платья, а на руках у него четко выступает «гусиная кожа». В заключение опыта больного будят, слегка подув ему в лицо. Оказывается, ничего происходившего с ним во время сеанса он не помнит, он просто «спал». При настойчивых наводящих вопросах больные иногда припоминают, что видели «сон», будто они гуляли в зоологическом саду или бродили по улице в морозный зимний день»[131].

Подобным же образом человек, получивший в состоянии гипноза отсроченное внушение (допустим, после пробуждения подойти к вешалке в прихожей и раскрыть свой зонтик), очнувшись, не помнит этого. И тем не менее вопреки своей воле, с явно читаемым на лице недоумением, подходит к вешалке, берет зонтик, раскрывает, а затем снова закрывает его. Экспериментатор строго и с неудовольствием спрашивает, зачем он проделал такие странные действия, человек тут же говорит, что ему послышался раскат грома, или что он подумал, что забыл закрыть свой зонтик, или еще что-нибудь оправдывающее то странное (на его взгляд) в его поведении, знать подлинную причину чего он не может. О сходных вещах говорит Р.Лэнгс, указывая, что человек мгновенно и бессознательно подбирает обоснование для

---

131 Экзегетика снов. С. 248–249.

своего поведения (в широком смысле, включая мысли), которое бы делало его логичным и предсказуемым в глазах других людей[132].

Итак, человек, лишенный возможности восстановить подлинную причину своего поведения, мгновенно и бессознательно придумывает ее (фантазирует), нисколько не сомневаясь в том, что дело так и обстоит, как ему кажется. Маргинализировав подлинное переживание, лежавшее в основе первого осознания взаимодействия-контакта с объектом (которым может быть и другое лицо), человек мгновенно, автоматически и бессознательно придумывает собственную версию-фантазию причины, побудившей его обратить внимание на объект (на другого человека). Сравним: человек, получивший под гипнозом приказ гипнотизера совершить логически немотивированное действие, т.е. действие, которое не имеет внутренней побудительной причины в нем самом (в человеке), все-таки представляет для себя и для других ситуацию таким образом, как будто это была его воля, его инициатива, это он захотел того, что сделал. Хотя внешний наблюдатель до смешного отчетливо знает подлинное положение вещей. Человек же свято верит в ложное и придуманное им самим обоснование.

Так же и здесь: субъект не был инициатором взаимодействия, но для себя и для других он бессознательно и автоматически будет так реконструировать ситуацию, как будто ее источник – его воля.

Почему? Возможно, потому что сознание, управляющее поведением человека на уровне объективной реальности, требует ощущения сохранения контроля над происходящим (даже если это и не так). Это его рука, рука сознания, лежит на пульсе жизненной истории человека. Поэтому всё, что находится за пределами возможностей «переваривания» сознания, маргинализируется, а на место

---

132 ***Лэнгс Р.*** Рабочая книга психотерапевта. Бессознательные аспекты общения и понимания. М., 2003. С. 44.

не понятого и потому удаленного (вытесненного) помещается совершенно ложное, зато валидное в системе представлений (координат) сознания.

В результате получится, что если инициатором взаимодействия с ним было нечто такое, что его репрезентативной системой уровня Эго как агент действия принято быть не может (допустим, предмет, который в категориальной сетке сознания лишен свободы воли, а значит, не может быть и инициатором взаимодействия, или же вообще третья сила непонятной природы), — он это переживание[133] отвергает, отбрасывает, автоматически и бессознательно подставляя на его место придуманное, но валидное в системе координат сознания.

Итог: контакт состоялся (ведь человек обратил внимание на объект), следовательно, первому, неясному переживанию-ощущению он подчинился (последовал чужой воле). Это подлинное переживание-ощущение он обесценил и отправил на периферию сознания, а вместо него подставил что-то придуманное, но позволяющее продолжать считать, что это он – активная действующая сила, он – творец истории, что это его воля – в основе происходящего в его жизни. Это позволяет сохранять стереотипы, удобные, нетравматичные для сознания, для целого, и избегать контакта лоб в лоб с незнаемым, с загадочным, узнавание чего предполагает слом устаревших представлений и всего образа мировосприятия и мироуклада человека.

Это грамотно в смысле адаптации на уровне обыденной реальности. Но это резко сужает возможности эволюционных успехов человека на уровне глубинной (объемной, альтернативной, подлинной, конечной) реальности. Как всегда, в чем-то выигрываешь, в чем-то проигрываешь. И это выбор каждого че***ловека, что*** предпочесть.

---

[133] Если и не раскрывающее подлинной природы происходящего, то уж по крайней мере дающее толчок в верном направлении.

Итак, на самом деле подлинное и адекватное переживание внутренней природы происходящего в человеке присутствует, знание это в нем представлено. И если оно вытеснено из сознания, оно не вытеснено из тела. Вот это и будет означать выражение «знать всем своим существом». Это ощущение-знание лежит в основе того, что человек уровня я как целое называет интуицией.

Оно предшествует и мысли, и фантазии, и знанию, и вере. Я бы сказала, что оно ближе всего к уверенности. Но это то прото-переживание, которое потом эволюционно породит всё остальное, пока же ничем из всего перечисленного не является. Поэтому попытки «поверить интуицию рассудком» бесперспективны. Рассудок здесь ничего не может дать, поскольку по природе своей имеет просто другой формат, вообще другой. Это все равно, что пытаться обычным глазом разглядеть, есть ли атмосфера на Марсе, или же увидеть, как расщепляется молекула химического вещества при взаимодействии с другим веществом. Это просто не реально не потому, что мы плохо пытаемся, что мы ставим себе какие-то ограничения, если снимем которые, всё сможем. Нет: потому что это события из разных уровней возможностей.

Итак, полезно обратить внимание на две формы взаимодействия, которые могут помочь в понимании природы сновидения: проживание фрагмента жизни под гипнозом (когда гипнотизер говорит человеку, допустим, что тот находится в зоопарке или что на улице холодно); и когда человек получает от гипнотизера постгипнотическое внушение сделать что-либо. Первое, как мы помним, просто буквально напоминает человеку сон, даже характеризуется им как «видел сон, в котором гулял по зоопарку\находился на зимней улице». Иными словами, в состоянии сознания, которое мы называем «находиться под гипнозом», человек полноценно проживает картины, разворачивающиеся перед его внутренним взором, которые он затем оценивает как сон (после возвращения в бодрственное сознание сам воспринимает как сон). При этом картины разворачиваются

не по его побуждению, а в соответствии с указанием гипнотизера (по воле гипнотизера), хотя и воспринимаются им как самонаправляемые.

Второй тип иллюзии причин развертывания действия – постгипнотическое внушение, когда человек, очнувшись, делает то, что ему было приказано, но воспринимает это как сделанное по своей воле (подбирая, насколько это возможно, разумные объяснения–обоснования своему поведению). Здесь подлинная причина действия не видна только самому загипнотизированному. Для стороннего же наблюдателя всё совершенно ясно. Это напоминает внутреннюю убежденность человека, что он сам – инициатор взаимодействия, это он обратил внимание на другого (человек, предмет, событие), а вовсе не оно привлекло, притянуло его внимание. Как видим, человек верит, что это он – активное действующее начало, что это его собственная воля реализуется, тогда как на самом деле он выполняет приказ, полученный от другого в состоянии гипноза, о чем совершенно не помнит и чего не осознаёт. Т.е. мы полагаем, что это мы обратили внимание на объект (человека, предмет, событие). Но вполне возможно, что мы – в другой системе координат – были побуждены к взаимодействию с ним.

При понимании механизмов происходящего нам, возможно, поможет знание того, что происходит с человеком в состоянии сомнамбулизма. Известно, что в таком состоянии человек, как считается, повторяет за гипнотизером все его действия (например, если тот делает вид, что укачивает на руках ребенка, сомнамбула тут же начинает делать то же самое). Но я предполагаю, что он не подражает, не копирует, не повторяет (ситуация видится такой только с позиции бодрствующего сознания стороннего наблюдателя). На мой взгляд, у сомнамбулы при этом происходит смешение внутреннего и внешнего пространства, а также ролей внутреннего управляющего я (бодрственного я) и сновидного. В таком состоянии у него смешиваются, спутываются внутренние образы, управляющие его поведением в обычном

состоянии, и внешние. Иными словами, образ гипнотизера начинает восприниматься как внутренний управляющий образ его «я». В результате человек не подражает, не копирует, он просто воспроизводит во внешнем поведении то, что визуально репрезентирует ему – как внутреннюю картину его собственного поведения – его управляющее, бодрственное «я» (на самом деле – гипнотизер, но в этом состоянии для человека данный образ превращается в репрезентацию его управляющего «я»).

Это напоминает мне еще одну особенность поведения загипнотизированных, правда, находящихся в другой стадии гипноза – каталепсии: если придать телу положение, характерное для некоторого переживания (например, заломленные или же молитвенно сложенные руки), то на лице человека немедленно отражается то переживание, та эмоция, которая характерна для подобного переживания: в первом случае страдание, во втором – молитвенный экстаз (или сосредоточение). Но это происходит потому, что связь «положение тела – переживаемая эмоция» неразрывна. И человек под гипнозом не отличает внешний импульс к принятию той или иной позы от внутреннего. Его тело приведено в определенное положение внешней, не его волей, но для него – это не различимо, для него она стала внутренней. Поэтому и лицо его сразу начинает выражать то переживание, которое характерно для такой позиции тела.

После пробуждения сомнамбула не помнит о том, что делал под гипнозом (допустим, ему сказали «зоопарк» и он очень детально демонстрировал поведение, встречающееся при разглядывании разных животных), но, если начать ему подсказыва***ть, то он мож***ет припомнить, что видел сон, где ему снилось, что он ходит в зоопарке. Не происходит ли нечто подобное с нашим сновидным «я»? Мы живем и действуем в мирах нашей вселенной (созданной нами вселенной наших мыслей), но наше состояние таково, что после пробуждения мы говорим, что видели сон.

Здесь, конечно, существует такой аспект. Сомнамбула на самом деле на глазах у всех совершает некие физические действия. Когда же человек спит, этого не происходит. Вернее так: нет физически полноценных действий. Но известно, что импульсы, однозначно соответствующие физическим действиям, мозг в период быстрого сна генерирует. Просто есть механизм, который блокирует физическую полнообъемную реализацию этих импульсов.

Роберт Лэнгс пишет о том, что в рамках коммуникативного подхода к интерпретации бессознательного психического получается, что многие аспекты коммуникативного взаимодействия являются ответами-реакциями пациента на интервенции терапевта (преднамеренные или нния-выражения бессознательного.

В этой связи у меня возникает мысль: а не является ли вся жизнь человека таким ответом-реакцией на интервенции-вызовы силы безмолвия (в терминологии Минделла)? Возможно, выброс бессознательного (активизация бессознательного) материала регулируется интервенциями среды в той же мере, в какой сновидения, ассоциации и воспоминания пациента регулируются интервенциями его терапевта. Интервенции среды провоцируют отголоски (отзвуки) в бессознательном. В результате то или иное содержание становится ***в принципе*** доступно осознанию (это не значит, что оно непременно будет осознанно, но это значит, что появляется такой шанс).

Лэнгс отмечает, что Эго человека играет важную и многоплановую роль в выражении-утаивании бессознательного психического. Среди прочего оно занимается тем, что подбирает символы, наиболее пригодные для выражения такого содержания. Что имеется в виду под «наиболее пригодными символами»?

Прежде всего, следует отметить, что бессознательное психическое, судя по всему, стремится попасть в сферу осознания. В частности, эмпирическим путем было установлено, что пациент в ходе психотерапии спонтанно и бессозна-

тельно стремится к большей интеграции своей личности. А для этого ему необходимо некоторые аспекты, которые в настоящий момент либо отрицаются, либо вовсе не осознаются, ввести в сферу осознания. Это, в свою очередь, окажется возможным, если будут осознаны и интегрированы переживания, лежавшие в основе формирования данной субличности (данной неосознаваемой части его натуры). Так и получается, что в психической коммуникативной стратегии оказываются совмещены две разнонаправленных тенденции: с одной стороны, стремление к тому, чтобы бессознательные содержания были выражены и осознаны; с другой – чтобы они остались скрытыми от сознания, поскольку в них нередко содержится много боли и страдания.

Компромиссным решением в такой ситуации выступает сложная стратегия Эго по переработке подобного рода содержаний. Здесь известны разные механизмы: замещение, символизация, сгущение, логическое отстраивание. Замещение, если сказать совсем коротко, это экспрессия «вместо»: когда вместо болезненного бессознательного материала, которому закрыт непосредственный доступ в сознание, человек говорит о вполне выразимой для него ситуации. При этом действительно оказывается, что ее напряженность несколько уменьшается (ослабевает) за счет «прикасания» к больной теме, вместе с тем, непосредственно травмирующий материал остается вне сферы сознания. Разумеется, такая экспрессия «вместо» возможна только потому, что в качестве замещающего отбирается материал (образ), который некоторым образом ***созвучен*** травмирующему бессознательному. Механизм символизации считается работающим, когда осуществляется выражение «через»: когда болезненная, травмирующая ситуация находит доступ к поверхности (к сознанию) через ее выражение в неких идеях и образах, вполне допускаемых цензурой сознания.

Нетрудно видеть, что здесь имеется определенная перекличка рассмотренных механизмов. В частности, в случае символизации ***вместо*** бессознательного содержания исполь-

зуется символ. Это так и есть: символизация – это всегда и замещение. Но замещение не всегда предполагает символизацию. Иными словами Эго человека для того, чтобы репрезентировать бессознательную информацию, может выбрать некую созвучную тему, не прибегая к использованию символов. Например, пытаясь выразить-утаить свои переживания по поводу расставания с психотерапевтом, пациентка вполне осознанно говорит о ранней детской ситуации, когда их семью покинул отец. Или же упоминает о своих переживаниях по поводу того, что уезжает ее сын, или же о том, что класс покидает ученик[134].

Однако идея расставания с психотерапевтом может быть выражена и в аллюзии на утрату пальца ее знакомой. (Пациентка в ходе сессии вспоминает свою знакомую, которая когда-то потеряла фалангу пальца.) Понятно, что здесь происходит не просто замещение: когда вместо одной больной темы человек говорит о другой, тоже травмирующей, но не настолько, чтобы не быть выраженной в результате цензуры сознания. Если в первых случаях имеет место простое замещение (вместо обсуждения переживаний по поводу расставания с терапевтом, упоминаются переживания в связи с расставанием с сыном, с учеником, с отцом), то при упоминании случая с утратой пальца мы уже встречаемся с символизацией ситуации.

Есть еще один интересный механизм кодирования бессознательного содержания – это сгущение. Коротко говоря, сгущение – это выражение нескольких травматических бессознательных образований в едином поверхностном образе (послании). Лэнгс интерпретирует его как результат действия закона экономии мыслительных ресурсов, мне же думается, что причину существования такого механизма следует искать в другом. Ведь хорошо известно, что одно и то же бессознательное содержание

---

134 Все эти примеры приводит Роберт Лэнгс в своем анализе терапевтических сессий.

может выражаться разными поверхностными образами-структурами. Почему же здесь не работает механизм экономии мыслительных ресурсов?

Мне кажется, что бессознательный и автоматический отбор некоего образа (выразительного средства), в котором в слитом виде представлены несколько бессознательных образований, лишь в качестве побочного эффекта имеет характеристику экономии мыслительных ресурсов. Прямое же действие здесь другое. Это как общее понятие в сфере сознания: в основе формирования общего понятия как репрезентата некоторого класса объектов лежит не стремление сэкономить мыслительные ресурсы, а выражение того обстоятельства, что все упомянутые элементы имеют некое общее качество, которое в данном случае важно (значимо) для человека. Условно говоря, деревянность – это качество, которое присуще целому ряду объектов и которое значимо для человека в плане самых разных сфер его практической жизнедеятельности. (В частности, объекты, обладающие этим качеством, допускают в отношении себя совершенно другое обращение, чем те, которые обладают, условно говоря, качеством металличность.)

В случае сгущения мы, как представляется, имеем схожую ситуацию: избрание некоего обобщающего поверхностного образа, в котором оказываются сплавлены, слиты характеристики различных психотравмирующих бессознательных содержаний, позволяет не только одним махом «выразить-утаить» их все. Этот момент тоже есть, но не это главное, не это первично. Главное, что в таком слитом образе получит выражение то общее, что присуще разным психотравмирующим обстоятельствам и что допускает (требует, предполагает) общие механизмы взаимодействия (работы) с ним.

Еще одним важным механизмом преобразования бессознательного материала, допущенного в сферу осознания, является придание порожденным поверхностным структурам параметров осознаваемой (функционирующей в сознании) информации. Все мы знаем, что такими параметрами

являются связность, логичность, мотивированность, целостность построения. И напротив, фрагментарность, бессвязность, немотивированность предъявляемого содержания могут заставить нас заподозрить определенные личностные, эмоциональные или ментальные нарушения у субъекта, строящего, организующего свою коммуникацию таким образом (в такой форме).

Однако мы помним, что бессознательные содержания попадают в сферу осознания с трудом: редко когда непосредственно (это озарение), и редко когда в не трансформированном виде (это или в сновидениях, или в грезах). В случае же функционирования рутинного бодрствующего сознания бессознательные содержания получают доступ в сферу сознания в трансформированном виде (кодированно) и в ограниченном объеме (фрагментарно). Однако, будучи предъявлены, они оказываются перед лицом требований к стандартно организованной сознательной информации, а значит, от субъекта, их предъявляющего, ожидается (и со стороны, и им самим), что они представят его как рационального, логичного, трезвомыслящего, разумно мотивирующего, последовательного. Манипуляции, осуществляемые в этой связи Эго, и ориентированы будут в этом направлении: лакуны окажутся заполнены артефактами[135] (за счет этого устранится фрагментарность и создастся иллюзия целостности построения); найдутся псевдопричины, псевдомотивы и псевдообъяснения, которые замотивируют появление тех или иных содержаний на поверхности сознания (в коммуникативном акте); появятся ссылки на компоненты реальности, призванные создать видимость рассудочного обоснования всплывшего из бессознательного содержания.

[135] Либо вымышленными (измышленными), либо реальными компонентами опыта, единственная причина появления которых в поверхностной коммуникации – возможность заполнить ими пробелы в создаваемой картине.

Все эти механизмы, на мой взгляд, очень отчетливо реализуются в ситуациях внезапного пробуждения, когда неожиданный, «не понятно откуда взявшийся» раздражитель оказывается логично встроен в осмысленную цепочку повествования, где выступает ее заключительным звеном. В результате в общем-то случайное событие (по крайней мере, логика которого субъекту не видна) приобретает видимость разумного, нормально мотивированного «послания».

Преобразованное в таком ключе бессознательное уже с трудом может быть распознано как самостоятельная сфера психики. И главное, сам субъект во все это верит, поскольку упомянутые операции Эго осуществляет ***бессознательно и автоматически***. Примерно в том же ключе, в каком действует человек, когда в постгипнотическом состоянии выполняет распоряжение чужой воли, т.е. нечто такое, что не вытекает из побуждений и потребностей (не соответствует намерениям) самого субъекта. Выполняя такое распоряжение гипнотизера, он не только не понимает, почему сделал что-то внушенное ему, но на прямой вопрос, почему он так странно поступил (повел себя), он пытается дать ответ, который бы представил его в глазах окружающих как разумного, последовательного, трезвомыслящего человека.

Аналогия: содержание бессознательного сознанием – по определению – не распознается, в определенном смысле, оно ему чуждо, это разные языки. В этом плане ситуация напоминает обстоятельства гипнотического внушения: до того, как в сознании человека под гипнозом прозвучал некий приказ, содержащаяся в нем информация для субъекта была чужой, чуждой. Сходным образом, содержание бессознательного до того, как оно появляется в сознании, для сознания чужое, чуждое. А потом мы вспоминаем, что «видели сон». Но ведь загипнотизированный и реализовавший чужую волю человек тоже после пробуждения вспоминает (и тоже далеко не всегда, и лишь после наводок-подсказок), что «видел сон».

Итак, сознание «не читает» язык бессознательного. Это одна из причин, почему бессознательное содержание не может быть непосредственно и без изменений выражено в сознании. Для того чтобы это содержание получило хоть какую-то репрезентацию на поверхности, Эго преобразует бессознательное (автоматически и бессознательно). Для этого задействуются механизмы замещения, символизации, сгущения. Но это еще не всё. Преобразованный материал оценивается также на предмет формы подачи: в виде мыслей, в виде фантазий, в виде сновидений. Тогда получается, что сновидение – не как процесс, а как аудио-видеоряд – это одна из форм выражения-утаивания бессознательной информации.

Одни формы подачи требуют большей трансформации материала (в виде рациональных мыслей или образов уровня «человек как целое»), другие – меньшей (сновидение или фантазия). В рациональной мысли оказываются, практически, затерты все черты, которые специфичны для бессознательной сферы. В сновидениях трансформация меньше, поэтому они зачастую непонятны, выглядят как бессвязные, немотивированные или нелепые. Это потому, что над ними Эго поработало меньше, и они сохранили больше черт своего прототипа.

Итак, сновидение – всего лишь одна из форм подачи бессознательного материала сознанию (структурой уровня «человек как целое», с которой большую часть времени субъект отождествляет себя). То, какое именно содержание бессознательного активизируется и окажется представленным в сновидении, в значительной мере определяется интервенциями среды. И в этом смысле справедливо представление о том, что в большой степени содержание нашей ночной жизни определяется содержанием дневной. Конечно, такая связь прослеживается не всегда. И этому есть свои причины. Во-первых, бессознательное, как мы говорили, преобразуется, да иной раз так, что его и узнать нельзя. Поэтому может возникнуть иллюзия того, что днем переживалось

одно, а ночью снилось совершенно с этим не связанное. Во-вторых, инициироваться проникновение бессознательного может не только извне, но и изнутри. Иными словами, бессознательное имеет не только свою форму существования, но и свою логику развития. И если некое содержание проходит в своем развитии стадию инкубации, оно, вполне возможно, может стать озарением (по собственной инициативе ворваться в сознание человека в сновидении).

Заключение

Все исторически сложившиеся традиции истолкования природы сновидения и его логики[136] в той или иной форме, в том или ином аспекте увязывали снящееся с реальностью сновидца: иногда внутренней (психологические, эмоциональные, ментальные процессы), иногда внешней (что съел, что накануне делал, в каких условиях спит, какие сигналы воспринимает и даже какие силы в данный момент на него воздействуют: божества, духи, демоны, планетарные циклы, времена года и пр.). Все эти многообразные детали различались. Общим было лишь то, что предполагалось наличие неслучайной связи развертывающейся цепочки образов с какими-либо аспектами (обстоятельствами) жизни сновидца. Однако представление о наличии такой связи было обычно результатом или эмпирического наблюдения, или некоего внутреннего убеждения, отражающего собственный опыт и собственные интуиции человека на этот счет. Теперь же мы можем видеть, что этот вывод, как и конкретные проявления такой связи, могут быть получены как теоретические следствия сформулированного выше положения об особенностях взаимосвязей разного типа реальностей. И в частности, глубинной реальности (v-мира), индивидуальной объективной реальности и реальности внутреннего мира субъекта.

Попытаюсь суммировать: особенностью глубинной реальности является то, что позиция наблюдателя небезразлична для ее состояния. И даже более того: отношение в диаде «мир – человек»[137] таково, что система (мир) стремится подстроиться под параметры личности наблюдателя, чтобы соответствовать его диспозициям. Поэтому в объективной реальности ситуации, которые будут подтягиваться к субъекту,

---

[136] Имеется в виду логика не в смысле «логичность – абсурдность» (такой логики в снах чаще всего и нет), а в смысле ***неслучайная система взаимообусловливаний.***

[137] Мир, как глубинная, а не ss-реальность.

соответствуют его внутренним, глубинным ожиданиям, что ***мир – таков***. Соответствие объективно возникающих и реализующихся ситуаций его предубеждениям будет стимулировать субъекта к тому, чтобы он еще более укрепился в них, на практике получая подтверждение, что мир действительно таков, каким ему и видится. Усиление внутренней убежденности и обусловливаемых ею ожиданий приведет к тому, что из v-мира будут подтягиваться еще более однозначные ситуации, которые, в свою очередь, еще более укрепят субъекта в его предиспозициях в отношении реальности. Так и будет закручиваться эта спираль взаимосвязей до тех пор, пока для самого субъекта не станет очевидным, что «здесь что-то не так». Например, что, может быть, не случайно он постоянно сталкивается с однотипными проблемами. И что, возможно, «что-то не так» не с миром и не с окружающими людьми, а с ним самим. Вместе с этим сомнением приходит стремление разобраться, понять, что же на самом деле происходит и каковы подлинные взаимосвязи событий. Это в принципе и является путем, который может привести к изживанию собственной ограниченности и повышению интеграции личности. Ведь любое пред-убеждение – это следствие акцентирования всего лишь одной из сторон, граней, подлинной системы взаимосвязей, которую субъект выделяет в реальном спектре возможностей (распознаёт ее) именно потому, что она соответствует ***его собственной природе***, резонансна каким-то параметрам ***его*** глубинного мира. Так, сталкиваясь с реальным миром, человек получает возможность соприкоснуться с внутренним миром себя подлинного, а не такого, каким его видит его ***«я»***.

В этом механизме отстраивания самопонимания сновидение, безусловно, имеет приоритет по сравнению с бодрственной жизнью человека. Дневная жизнь индивида (включая его эмоции, мысли, действия) испытывает сильное давление со стороны Эго, подчиняясь которому рисует искаженный (социально, культурно, мифопоэтически скор-

ректированный) образ себя. К тому же и спектр вариантов, разворачивающихся в объективной реальности, все-таки ограничен по многим параметрам (огромное количество «невозможностей», о которых речь шла выше).

В сновидении возможно всё. Поэтому картина ожидаемого, которая может быть нарисована в соответствии с запросом бессознательного, гораздо богаче и адекватнее реальному положению вещей во внутреннем мире сновидца. Кроме того, лишенное управления Эго не в состоянии заблокировать или хотя бы скорректировать разворачивающиеся сюжетные цепочки. Поэтому то, что будет проходить перед внутренним взором сновидца, это вариант (срез, пласт) v-реальности, сформированный буквально «под запрос» данного конкретного индивида. Иными словами, картина сновидения будет соответствовать системе адресуемых им миру ожиданий-предубеждений и в этом смысле точным их выражением.

Что же касается конкретики образов (и, шире, выразительных средств), используемых репрезентативной системой уровня Эго для передачи содержаний внутреннего мира, то они могут быть ***ситуативно*** обусловленными (заснул на кушаке, – увидел змею; услышал скрежет ножниц, – во сне зазвонили колокола; получил удар по шее спицей от спинки кровати, – во сне отрубили голову на гильотине); ***личностно*** обусловленными (специфика жизненной истории индивида, а также особенности организации и функционирования его систем восприятия и переработки информации); ***социально и культурно*** обусловленными (стереотипы восприятия и репрезентации информации, имеющие статус норм и регулятивов в данной культуре (социуме)); и ***исторически*** обусловленными (те особенности мировосприятия и миропонимания, которые задаются временем, исторической эпохой, в которую живет сновидец).

В целом же можно сказать, что конкретный символ, появляющийся во сне данного конкретного человека, будет результатом компромисса между стремлением выразить, сделать явной для себя самого ту картину мира, которая суще-

ствует и функционирует в его внутреннем мире, обусловливая варианты жизненных ситуаций, с которыми субъект сталкивается наяву, и отсутствием адекватных возможностей у Эго для полномасштабного решения этой задачи. Именно здесь и будет ярче всего проявляться действие той системы перевода, о которой я говорила выше, когда рассматривала особенности функционирования различных репрезентативных систем, существующих на разных уровнях человеческого организма: человек как отдельные системы, как их совокупность и как целое. Языком первых двух уровней (человек как отдельные системы и как их совокупность) будут всплески движения энергии, сопровождаемые разного рода телесными ощущениями (от разлитых – как будто что-то всколыхнулось внутри, до весьма отчетливых, которые «я» уровня «***человек как целое***» переводит как боль, жжение, зуд, давление и т.п.). Язык Эго – это образы разной модальности и речь.

Поскольку, как уже отмечалось, в момент поступления информация кодируется одновременно и параллельно всеми репрезентативными системами (за исключением системы мысли, которая применима не всегда), то именно в таком виде она и хранится в памяти человека (репрезентированной двумя или всеми тремя уровнями не только в плане отдельных кодов каждой из систем, но и включая соотнесенность с выражением другого уровня, которое было получено уже в момент поступления информации вследствие ее параллельного кодирования).

Языком уровня ***человек как отдельные субсистемы*** (языком внутренних систем человека) являются энергетические динамики в организме. Языком уровня ***человек как совокупность субсистем*** – чувства и телесные ощущения. Языком уровня ***человек как целое*** – естественный язык и образы разных модальностей. Телесные ощущения и чувства – это то, как элементарные составляющие первого языка (процессы первого уровня) оформляются во втором (средствами второго). Параметры физического состояния (боль, жжение, зуд, температура, комфорт-дискомфорт) и эмоции (гнев, радость,

печаль, тоска, раздражение и т.п.) – это то, как элементы первых двух уровней предстают на третьем. Таким образом, базовыми являются составляющие первого языка. Именно они репрезентируют своими средствами (буквально воспроизводя в собственных динамиках) процессы во внешних объектах и тем самым обеспечивают познание как непосредственное усмотрение, как проживание в себе самом того, что происходит в другом. Направленность динамик на этом уровне совпадает с общемировой и может характеризоваться как «прежденебесная».

Некоторые из составляющих первого языка представлены во втором, т.е. некоторые составляющие энергетических динамик, разворачивающихся в теле человека, репрезентируются как телесные ощущения и чувства. В принципе, иметь такую репрезентацию могут любые формы энергетических процессов, но из-за ограниченности ресурсов осознавания и общего снижения восприимчивости человека к энергетическим процессам в собственном теле, на самом деле, представленность в языке второго уровня получают только достаточно крупные, выраженные и значимые блоки энергетических динамик тела.

И наконец, еще меньший объем поступающей информации получает репрезентацию в языке третьего уровня.

Таким образом, в поступающей информации будут компоненты, которые проходят одновременное кодирование на всех трех уровнях, те, которые будут закодированы только на двух уровнях, и те, которые кодируются репрезентативной системой только одного уровня. Сразу возникает мысль, что на первом уровне кодируется абсолютно вся информации, а вот на двух других – с ограничениями. Это не так. На мой взгляд, у современного человека существует большой пласт информации, которая получает репрезентацию только на символическом уровне и не имеет коррелятов на уровне отдельных субсистем и их совокупности. Это, например, информация высокой степени абстрактности: допустим, некоторые виды математических, физических и подобных им

операций и конструктов. Абстракциям и идеализациям высокой степени общности во внутреннем чувстве человека ничто не соответствует. В этом я вижу причину того, почему представителям примитивных сообществ с таким трудом дается, например, счет.

Современному человеку это трудно понять: настолько для него привычны и заурядны подобного рода процедуры. Чтобы приблизительно представить себе, что реально требуется для осуществления элементарного счета в том случае, если подложка «внутреннего чувства» сохраняет свою функцию базовой для любых мыслительных процедур, приведу такой пример. Представьте, пожалуйста, внутренние ощущения, которые стоят у вас за словом «страх». Теперь «страх страха». Теперь «страх страха страха». Думаю, что уже на этом этапе вы испытали серьезные трудности. Это и соответствует тому, как считают представители примитивных культур: «один, два, много». Это происходит не потому, что они глупы или неразвиты. А потому, что у них за содержаниями канала мысли обязательно стоят содержания первых двух уровней. И тогда процедуры и понятия, использующие более или менее развитые абстракции и идеализации, оказываются не представимыми в их внутреннем мире, а потому непонимаемыми.

Итак, есть содержания, которые проходят кодирование сразу и параллельно на всех трех уровнях, есть те, что на двух, и, наконец, те, что только на одном. В языке сновидений те содержания, которые получили изначальное кодирование на всех трех уровнях (если с ними не были связаны никакие травматические переживания), окажутся представимыми в прямом своем значении (без метафор, аллегорий и символов).

Если они когда-то прошли кодирование на всех трех уровнях, но оказались вытеснены из сферы сознания (из-за несоответствия нормам и регулятивам или из-за их травматичности), то появиться в своем первоначальном виде им там непросто. Здесь начинается использование метафор, аллегорий и символов. Трудности также возникают в связи с необходимостью репрезентировать средствами уровня Эго и

такие содержания, которые а) уже однажды не прошли такого кодирования из-за несоответствия по тем или иным параметрам его стандартам; и б) которые еще никогда не появлялись в индивидуальном опыте этого человека. Во втором случае ситуация будет разворачиваться подобно тому, как она разворачивалась бы при кодировании информации, поступающей в дневной жизни (за исключением момента расширения возможностей в сновидении): т.е. то, что удается кодировать сразу языками всех трех уровней, так и будет кодировано. То, что представимо лишь на двух или одном, так и всплывет во время сна: как речь или образ, как телесное ощущение или эмоция, как определенные волны энергетических динамик, либо как их сочетание. Здесь – подобие дневному кодированию за исключением снятия ограничений в виде разного рода «невозможностей» бодрственного сознания.

И наконец, содержания, уже однажды не получившие репрезентацию средствами уровня Эго из-за их несоответствия его выразительным ресурсам, могут так и остаться не представленными в образах или символах. Они могут появиться во сне как просто ощущения-переливы волн энергии, как чувства и эмоции, окрашивающие общий фон сновидения, создающие настроение, которое неотчетливо связано с содержанием сюжетных образов. (Это напоминает состояние, которое встречается и в дневной жизни: когда, например, человек просто испытывает чувство радости, хотя ничего такого, что отчетливо бы его вызывало, и не произошло.) Это, кстати говоря, очень важный момент для интерпретации сновидения: он, возможно, наиболее явно из всех других вариантов и «наименее символично» выражает подлинную природу происходящих в мире сновидца процессов. Поэтому интерпретируется напрямую: без символики, без «значений от противного».

Итак, смысл и эволюционную роль сновидения я усматриваю в том, чтобы увеличивать степень осознанности и интегрированности личности, способствуя личностному рос-

ту человека. Эффективно решать эту задачу сновидение может потому, что предоставляет более полную и адекватную картину ***подлинного «я»*** человека, являясь более точным и тонким инструментом отображения параметров его внутреннего мира, чем бодрственное Эго.

Именно поэтому представление о том, что, анализируя свои сны, человек может понять, что происходит в его внутреннем мире, верно. Сначала было замечено эмпирически: каким субъект описывает положение вещей (мир), таким же оказывается он сам. Но теперь можно сказать, какая логика стоит за этим. Параметры наблюдателя влияют на поведение системы, которая стремится удовлетворить его ожидания, соответствовать его предиспозициям. Мир выступает в роли зеркала, проявляя те качества, которые присущи индивиду. Поэтому то, что явлено нашему внутреннему взору во сне, – не произвольная, случайная картина, а результат подстройки мира к нашим предиспозициям, ожиданиям, состояниям. А это значит, что то, что мы видим во сне, и есть подлинная картина того, что мы ожидаем от мира. Но ведь наши ожидания – всего лишь другая форма выражения наших же собственных качеств. Поэтому и получается, что видимое нами во сне репрезентирует нам подлинную картину нашего внутреннего мира, по сути, нас самих.

Что отличает эту картину от бодрственных сюжетов?

1. Более богатый спектр возможностей.

2. Ослабление контроля ***Эго*** (в частности, норм и запретов).

3. Ослабление или снятие метауровневых регулятивов:

3.1. Представления о логической невозможности определённого хода событий.

3.2. Представления о рациональной невозможности определённого хода событий.

3.3. Представления о физической невозможности определённого хода событий.

4. Неосознаваемая информация в виде телесных переживаний (то есть не та, которая вытеснена, а та, которая и не имела кодирования на ss-уровне) выходит на авансцену.

В результате человек имеет более богатую и откровенную картину собственного состояния. И причины здесь именно те, о которых говорилось выше: параметры (качества) наблюдателя влияют на поведение системы, и система стремится подстроиться под ожидания наблюдателя (соответствовать им). Фактически это феномен зеркала: глядясь в мир, человек видит отражение самого себя. В этом – справедливость, воздаяние и обучающий аспект ситуаций.

Ожидания, верования, надежды, убеждения получают представленность в мирах знания-мнения субъекта. Именно в соответствии со структурой и особенностями ***этих*** миров разворачиваются объективные ситуации перед индивидом, потому что мир, реальность изменяет свои параметры в соответствии с характеристиками, качествами наблюдателя, проявляющимися в его ожиданиях по отношению к миру. А его предиспозиции реализуются в его мирах знания, мнения, веры (то есть в идеальных мирах). Иными словами, именно в соответствии с особенностями ***этих*** миров разворачиваются перед субъектом объективные ситуации.

Но объективные ситуации – это Сновидения Создателя. То есть в соответствии с идеальными мирами субъекта изменяются параметры v-реальности, вступающей с ним во взаимодействие, то есть мира Создателя Сновидений в той его части, которая имеет отношение к данному человеку.

Таким образом, идеальные миры человека инициируют процессы в Сновидении Создателя: оно будет развиваться, разворачиваться в соответствии с предиспозициями человека, реализованными в специфике его собственных идеальных миров.

В этом – ответственность человека, потому и говорят, что из триады «мысль – слово – действие» важнее всего мысли. Ведь именно мысли, как ни странно, обладают преобразующей силой, а мы привыкли считать, что действия. Сновидение в этом плане имеет особую ценность, поскольку наиболее свободно и непредвзято воплощает диспозиции субъекта.

На этой основе становится также понятным феномен предзнания. Если события в мире v-реальности разворачиваются в ответ на ожидания субъекта и в соответствии с его собственными внутренними параметрами, то даже если на уровне сознания он не знает, что там у него внутри делается, то бессознательное об этом, безусловно, осведомлено. Ведь это и есть его (бессознательного) часть. Поэтому бессознательное ***знает***, чего ждать от мира, поскольку имеет информацию о ***собственных*** содержаниях. Субъект, поэтому, может, даже не осознавая природу своего предзнания, иметь информацию о надвигающемся событии – ведь это всего лишь ответ-отражение его собственных содержаний.

Кстати, проблема синхронии Юнга. Синхрония – это сопоследование, когда два или более событий реализуются в объективной реальности одновременно, не будучи между собою связаны в явной форме (в той, которую бы приняло Эго), тем не менее удивительным образом соответствуя друг другу. Здесь тоже нет никакой мистики. На самом деле любое событие глубинного уровня имеет поверхностные проявления на всех пластах реальности. Просто ***Эго*** как поверхностная структура способно распознавать, улавливать и репрезентировать лишь поверхностные слои происходящего. Именно поэтому оно не осведомлено о зависимостях, лежащих в основе разворачивающейся цепочки проявлений одного и того же глубинного феномена.

Итак, я постаралась коснуться некоторых вопросов, связанных с пониманием природы сновидения, а также символов сна. Безусловно, предложенная модель – лишь одна из возможных, поскольку сам исследуемый феномен – чрезвычайно сложен, многопланов и самым серьезным и потаенным образом связан с фундаментальными параметрами человека (и как вида, и как индивида) и мира. В заключение хочется привести слова А.Минделла, являющегося, на мой взгляд, создателем самой интересной и полной модели сновидения на сегодняшний день. Он полагает, что с какими бы сложными ситуациями человек ни сталкивался, на самом

деле у него есть только одна по-настоящему серьезная проблема. Это – игнорирование Сновидной основы реальности. «Игнорировать Сновидение – значит отгораживаться от глубочайших, невыраженных переживаний, из которых рождаются ваши действия в повседневной жизни. Всякий раз, когда вы игнорируете ***чувственные***, то есть, в основном, нераспознанные сноподобные восприятия, нечто внутри вас испытывает легкий шок, поскольку вы проглядели сам дух жизни, свою величайшую потенциальную силу.

После многих лет психотерапевтической работы с людьми со всего мира мне представляется, что игнорирование Сновидения – это нераспознанная глобальная эпидемия. Повсюду люди страдают умеренной формой хронической депрессии из-за того, что их учат сосредоточиваться на повседневной реальности и забывать о Сновидении, лежащем в ее основе.

Это не тот вид депрессии, который заставляет вас чувствовать себя несчастным; он гораздо тоньше. Эта депрессия представляет собой ощущение, что в вашей жизни чего-то не хватает, даже когда внешне все обстоит очень хорошо... Мы не осознаём, что утратили контакт с основополагающей энергией жизни – со Сновидением.

Как бы ни выглядели наши проблемы, большая часть подавленности и уныния происходит от игнорирования реальности Сновидения. Без Сновидения вы живете только наполовину и видите только половину мира.

Простое решение проблемы этой глобальной эпидемии состоит в том, чтобы обрести доступ к Сновидению, научиться чувствовать Сновидение в движениях вашего тела и в сигналах, которые вы посылаете и получаете во взаимоотношениях с человеческим и природным мирами»[138].

---

[138] ***Минделл А.*** Сновидение в бодрствовании. М., 2004. С. 15.

Содержание

Научное издание

И.А. БЕСКОВА

Природа сновидений (эпистемологический анализ)

Утверждено к печати Ученым советом
Института философии РАН

В авторской редакции

Художник ***В.К.Кузнецов***

Технический редактор ***А.В.Сафонова***

Корректор ***Т.М.Романова***

Лицензия ЛР № 020831 от 12.10.98 г.

Подписано в печать с оригинал-макета 21.07.05.
Формат 70x100 1/32. Печать офсетная. Гарнитура Ньютон.
Усл. печ. л. 7,5. Уч.-изд. л. 10,77. Тираж 500 экз. Заказ № 042

Оригинал-макет изготовлен в Институте философии РАН
Компьютерный набор ***Т.В.Прохорова***
Компьютерная верстка ***Ю.А.Аношина***

Отпечатано в ЦОП Института философии РАН
119992, Москва, Волхонка, 14